



11月 給食だよ!

古川国府給食センター

ふるさとの食文化を知ろう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



飛騨の味紹介「根深ねぎ」

飛騨ねぎはこれからが旬の野菜です。緑の葉の中にとろりとしたゼリー状のものが他のねぎよりも多いのが特徴です。このゼリー状のものは、ねぎ自身が寒さから身を守るために、糖を蓄えようとして作られます。そのため、加熱すると甘味が強いのが特徴です。

ねぎには、血液の流れをよくして体を温める働きや、疲れをとってくれる働きがあり、風邪予防にも効果があります。



11月8日 いい歯の日

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。8日は、かみごたえがある「りんご」や「れんこんチップス」が出ます。よくかんで食べましょう。

