

# スクールランチ 12月

# 日本の食文化を伝えよう

和食は、2013年に、ユネスコ無形文化遺産として登録され、日本食とも言われます。また世界の食文化の中でも、季節や風土にとっても合った食文化だと言われています。郷土料理は、地域に根付いた食べ物を使い、地域独自の調理方法で、地域に伝承されている料理です。11/12に鳥取県の郷土料理「どんどろけめし」を取り入れています。

## ★ 日本の食文化を知ろう ★

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。

### ★ 米を中心とした食事



主食である米を中心に、魚・大豆製品・海そう類・野菜類を組み合わせています。

### ★ ごはんとみそ汁の関係



ごはんのみそ汁は、昔からの知恵です。豆腐やわかめ、野菜などを入れたみそ汁は、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養を補ってくれます。

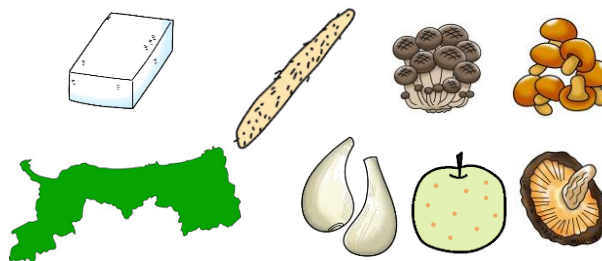
### ★ 旬の食べ物を活かした食事



冬にできる野菜は、寒さに負けない強い体をつくるはたらきをします。

12月もこの時期にできる野菜等をたくさん使います。

### ★ 郷土食（地域に伝わる食べ物や特産品など）



わたしたちが、毎日食べている食べものには、その地域に伝わるものが多いです。鳥取県や日本の郷土食を学びましょう。

冬にできる野菜やたくさん出回る食べもの

鳥取県の有名な郷土食や食べもの