

食べる力

令和8年11月
五城目第一中学校

和食について

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化です。近年、世界でも注目されており、健康食として広がりつつあります。和食は健康的な栄養面やだけでなく、年中行事や季節感、自然の美しさを食事に取り入れているなどの4つの特徴があります。



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや
季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との
密接なかかわり

和食に欠かせないのが「だし」です。だしとは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出しており、だしのうま味は和食の味の基本となります。だしには様々な種類があり、複数のだしを組み合わせることにより、うま味が増し、和食の繊細な味を作り出すことができます。調理する際にはだしをうまく使い、味に深みを出して減塩につなげることができます。

ご来校くださりありがとうございました

10/22(木)・23(金)に五中食堂を行いました。











ごちゅまるののれんが、お客様をお出迎えしました。

3年の保健給食委員の発表では、最高学年としての立派な姿を見せてくれました。

1年の保健給食委員は緊張の中、堂々と発表をがんばってくれました。





お客様への配膳も生徒が行いました。

盛りつけは、保健給食委員会の生徒たちが丁寧に行いました。





たくさんのお客様が来校してくださいました。