




だい かい ちようりきようしつ
第2回オンライン調理教室

きゆうしよく にんき
給食で人気の 

わしよく
和食おかずを

  **つくろう!**

わ しよく
和食 **って**

しよく じ
どんな食事?

へいせい ねん がつ
平成25年12月

ユネスコ

む けい ぶん か い さん とう ろく
無形文化遺産 登録



ゆう けい ぶん か い さん
ユネスコ有形文化遺産


 ふじ さん
富士山


 げん ばく
原爆ドーム

む けい ぶん か い さん
ユネスコ無形文化遺産


 か ぶ き
歌舞伎


 にんぎよう
人形
 じようるり
浄瑠璃


 て
手すき
 わし
和紙


 わしよく
和食

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス



学校給食では和食を多く取り入れています！

一汁三菜

いちじゅうさんさい



しよくえん
食塩

学校給食では
けんえん
減塩を心がけて
います！

減塩

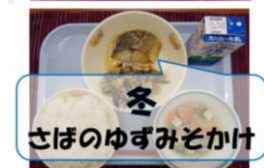


(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現



学校給食では和食の季節感を

大切にしています。



(4) 正月などの年中行事との密接な関わり



ぎょうじしょく 学校給食に登場する行事食



たなばた
7月 七夕

じゅうごや
9月 十五夜

Let's try !!
「水だし」

もっと気軽にだしをとる
方法はないかな・・・？



【材料】	
かつお節	15g
こんぶ	5g
だし用パック	1枚
水（軟水がおすすめです）	1000ml
冷水ポット	

【つくり方】
①だし用パックに分量のかつお節とこんぶを入れる。
②冷水ポットに①を入れ、分量の水を加え一晩置く。（6時間以上置きましょう）
※冷蔵庫で保存し、2日くらいで使い切りましょう。

世界から注目！ 和食 -Wasyoku-

守る・つなげる・広める
大切に食べ伝え続けましょう



公益財団法人
倉敷市学校給食会



くわ
詳しくはホームページを
ご覧ください。



ひる
お昼ごはんを
いっしょ つく
一緒に作りましょう♪