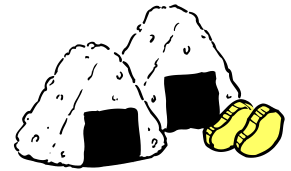
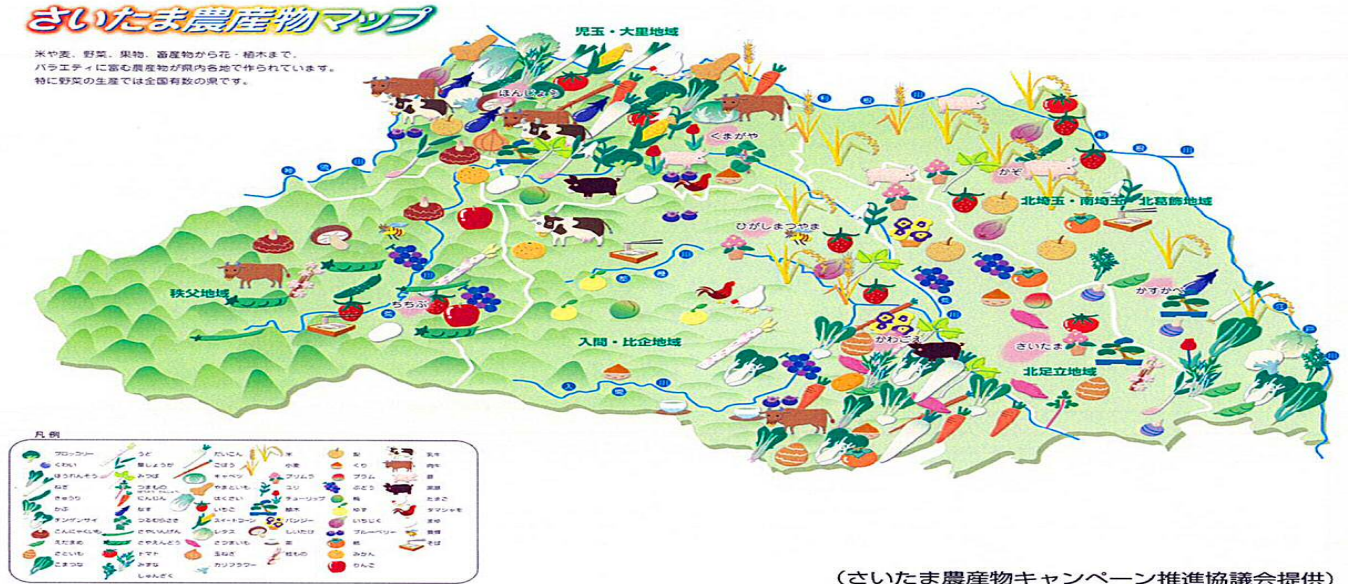


# 彩の国学校給食月間



この月間は、収穫の秋11月に、地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食を推進することを目的としています。また、さいたま市では、11月、12月は、すべて市内産の「コシヒカリ」を給食で使用します。



## おいしいごはん

こうちゅうちょうみ  
『口中調味』という言葉を知っていますか？

淡白な味わいのご飯に、いろいろな味付けのおかずをあれこれと組み合わせて、交互に食べる食べ方です。バツカリ食べを改め、あれこれ食べて、『口中調味』を心がけましょう。

ごこくほうじょう  
日本には「五穀豊穡」という言葉があります。

地方によって異なるところもあるようですが、五穀とは、稲・麦・アワ・ヒエまたはキビ・豆などの主要な食料のことを指し、豊穡とは、作物がよく育ってたくさん収穫できることをいいます。五穀の中でも稲が一番おいしい穀類といわれ、稲のモミ（種）が米です。

「和食」に大切なのは、「五色・五味・五法・五滴・五覚」とされています。季節感やもてなしの心、美しさなどがバランスよく折り重なり感謝の心と一緒に和食は成り立っています。

### 和食の5

**ごほう 五法** 生(切る)、煮る、焼く、蒸す、揚げるといった5つの調理法です。会席料理にはこれら5つの料理が並んでいます。



**ごみ 五味** 酸味、苦味、甘味、辛味、塩味の5の味の事です。和食で使われる調味料の基本となるのも、砂糖、塩、酢、醤油、味噌の5つです。



**ごしき 五色** 白、黒、黄、赤、青(緑)の5色をさし、白は清潔、黒は引き締め。黄と赤は食欲増進、青(緑)は安心感を表す色と言われます。器や花などの演出もこれに通じたものかもしれません。



**ごてき 五滴** 適温、温かいものは温かく  
適材、食べる人に合わせて  
適量、適量な分量を  
適技、技巧に懲りすぎないよう  
摘心 雰囲気 器、もてなしの心

**ごかく 五覚** いわゆる五感の事で、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚をフルに活用して、料理を味わいましょう。味だけでなく歯ごたえのどごしなど、食感を大切にしたい方には欠かせないものです。