

11月給食だより



令和7年 11月号
那珂川町学校給食センター

山では木々が色づき秋が深まってきました。朝夕は寒さを感じる日も多く、日中との気温差で風邪をひきやすい時期です。これから寒さがますます厳しくなっていきます。食生活に気をつけて、風邪に負けない体作りをしていきましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます



昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日にもなっています。食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

食育の推進には「食べ物の生産や収穫等に関わる人々へ感謝の気持ちや食べ物を大事にする心を育むこと」と示されています。「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶は、食への感謝の気持ちを養うことにつながり、学校給食を通して感謝の心が育まれます。また、給食を残さず食べることも食べ物を大切にし、給食を作ってくれた方々に感謝の気持ちを伝えることにつながります。給食は成長期に必要な栄養を考えて提供していますので、残さず食べる意味を家庭で食卓の話題にしてはいかがでしょうか。

食事を支える人たち



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ



お箸を正しく使いましょ



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ

