11月 給食だより

令和8年　11月号
那珂川町学校給食センター

秋は実りの季節であり、自然に感謝し、五穀豊穣を祈る行事などが全国各地で盛んに行われる時期です。毎年11月24日（いい日本食）は、日本の食文化にとって大変重要な時期である秋に、和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっています。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



平成２５年１２月、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして、１１月２４日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、１１月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食では、主食のご飯を中心に、みそ汁などの汁物、旬の食材を使った料理を取り入れ、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。日本型の食事スタイルは、栄養バランスに優れ、健康的な食事として、世界から注目を集めています。

いろいろな料理に合うご飯

ご飯はいろいろな料理に合わせやすく、栄養のバランスがとりやすい主食です。パンや麺に比べると、脂質や塩分が少なく、よくかむので満腹感があります。



みその力と具だくさんで栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは、腸の調子を整え、免疫力も高める効果があるとされています。具だくさんにすると一食分の栄養バランスも整います。



体に良い栄養をたくさん含む魚介類と大豆

魚には体に良い栄養がたくさん含まれています。血液をサラサラにし、脳の発達にも役立ちます。豆腐や納豆などの大豆加工食品も健康的なたんぱく質源として注目されています。



野菜や豆、いも、きのこ、海藻が盛りだくさん

野菜などは体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の宝庫です。和食では、ゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられます。そのため油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





那珂川町産 ゆりがね米　ゆうだい21



ゆうだい21は、大学生まれのお米です。1990年、宇都宮大学農学部の附属農場で、ひと株だけそびえ立つ雄大な姿の稲穂が発見されました。この発見から20年、栽培研究を重ね、2010年に「ゆうだい21」として品種登録され、日本各地で栽培されています。那珂川町でも栽培され、昨年は、米・食味分析鑑定コンクールで金賞を受賞しています。

11月18日（水）の給食には、那珂川町産のゆうだい21が登場します。粒が大きく、食べごたえがあり、うま味と甘味が強いお米です。また、冷めてもかたくならず、粘りともちもち感が味わえます。