



スクールランチ 11月

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

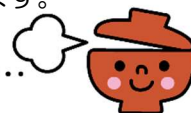
11月24日は、「11（いい）24（にほんしょく）」という語呂合わせから、「和食の日」に登録されています。

現在、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。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴



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関わり 
--	--	--	--



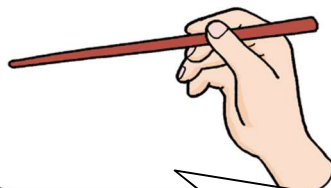
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

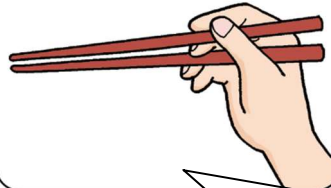
【基本のはしのもち方を覚えよう】

1



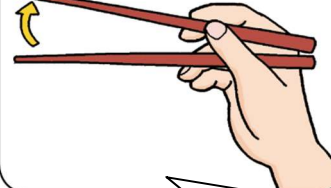
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します、はし先はそろえましょう。

3

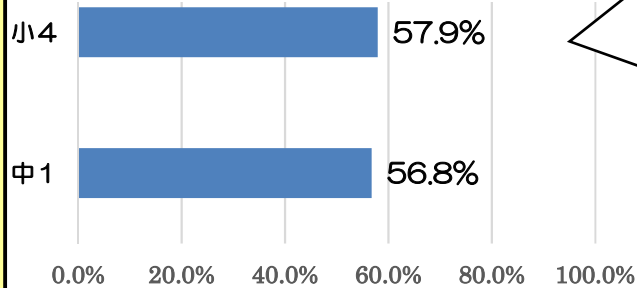


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

小笠の食生活を考えよう

～ 11 月「旬の良さを知ろう」～

できるだけ旬の物を使うようにしている保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より

(対象：小4・中1 保護者 2818 名回答)

食べ物には、季節ごと食べ頃を迎える「旬」があります。

旬の良さは、

- ①食材を安く手に入れることができる。
- ②新鮮でおいしい。
- ③栄養価が高い。

旬の食材で料理をし、食卓で季節を感じましょう。

御前崎市の秋の味覚を味わおう



給食センターでは、御前崎市内で作られた食材を使用しています。秋が旬の御前崎の食材を紹介します。

【米】

秋になり収穫され、その年の12月31日までに精米されたお米を「新米」と呼びます。新米は、古米に比べ、ツヤ、香り、甘味、粘りが強く美味しいお米です。

給食センターでは、一年を通して御前崎市産のお米を使用しています。



【さつま芋】

さつま芋は8月から11月にかけて収穫され、収穫直後よりも、1～2か月寝かせて熟成させるとより甘くなります。給食センターでは、地元の農家さんから直接仕入れたさつま芋を使っています。

【11月使用日】

11日(火)・17日(月)
19日(水)・26日(水)



【しいたけ】

しいたけは一年を通して出回りますが、旬は3月から5月と9月から11月です。春の椎茸は身がしまっていて、秋のしいたけは香り高いのが特徴です。給食センターでは、地元の農家さんから直接仕入れた生しいたけを使っています。

【11月使用日】

14日(金)

