食育だより 11月

給食センターのホームページからもご覧いただけます。

（毎月19日は食育の日）　一関市西部第二学校給食センター　令和８年11月16日（月）　【No.8】

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

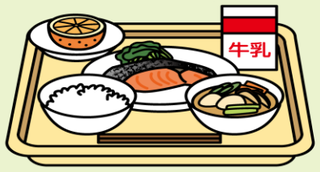
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、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、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、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。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



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



おなう！食育劇場 GO！

和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。正しい持ち方も意識してみましょう。



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？





左利きの人はこんな形

【 正しい持ち方は⑤です 】

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

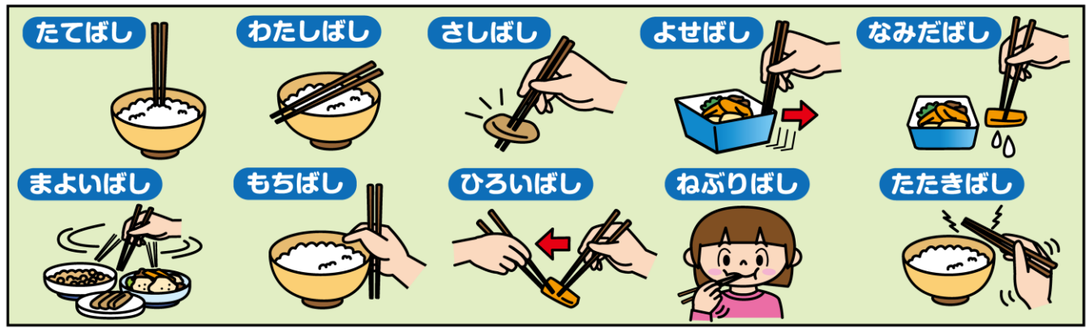


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。



～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

ちょっと知りたい。。。よくかむためのコツ

みなさんは、普段の食事で何回くらいかんで食べていますか？よくかむことによって、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、さまざまな効果をもたらします。家庭でもできる『よくかむためのコツ』をご紹介します。

※「カミカミ度」とは、かみごたえの度合いを表す言葉として、この資料では使用しています。

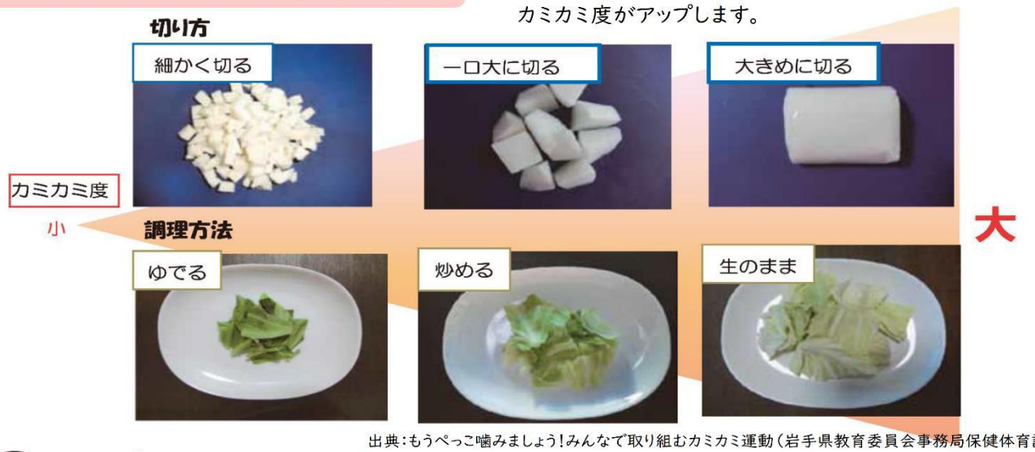
かみごたえのある食品を選びましょう！

水分量が少ないほど、カミカミ度が大きくなります。



切り方や調理方法を工夫してみましょう！

同じ食品でも、繊維を残す「切り方」や「調理法」で、カミカミ度がアップします。



出典：もうぺっこ噛みましょう！みんなで取り組むカミカミ運動（岩手県教育委員会事務局保健体育課）

おすすめ！　カミカミサラダ

レシピ提供
西部第二学校給食センター



【材料】4人分
- 細切りするめ（さきいかでも可）…10g
- 切干大根（戻す）…20g
- きゅうり（千切り）…1本
- 茎わかめカット（乾）（戻す）…2g
- 濃口しょうゆ…小さじ2
- 酢…大さじ1/2
- 砂糖、ごま油…各小さじ1/2
- いり白ごま…大さじ1

【作り方】
① 切干大根、茎わかめは茹でて水で冷やし、水気をしっかりしぼる。
（給食では、きゅうりも茹でます。）
② 食材と調味料を全て混ぜ合わせる。
※するめ（さきいか）の塩分量によって、しょうゆの量を加減してください。

次号（12月号）は、「食事をするときの適切な声が什について」ご紹介します。

発行：一関地方教育研究会学校給食部会

給食レシピ

11月29日は「いわて牛・いわて短角牛学校給食の日」

『いわて南牛と根菜の旨煮』

【材料】（約4人分）
- いわて南牛（こま切れ）　70g
- じゃがいも　1個
- 玉ねぎ　1/2個
- にんじん　1/3本
- ごぼう　1/5本
- 干ししいたけ　2枚
- 糸こんにゃく　50g
- サラダ油　小さじ1
- 干ししいたけの戻し汁　適量
- 濃口しょうゆ　小さじ2
- みりん　小さじ1弱
- 酒　小さじ1
- 砂糖　小さじ1/2
- かたくり粉　小さじ1/2

【作り方】



① 糸こんにゃくは下茹でをして、食べやすい長さに切る。
② じゃがいもは一口大、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。干ししいたけは戻して、薄く切る。
③ 鍋にサラダ油をひき、火が通りにくいものから順に炒める。
④ ③に戻し汁を加えて煮る。食材がやわらかくなったら調味料を入れる。
⑤ 水溶き片栗粉を加えて、全体を混ぜ合わせる。

「いわての食材」はみんなの財産です。その財産には、多くの人の手と自然の恵みがたくさんつまっています。感謝していただきましょう。

おいしさのひみつを知ろう！

いわて南牛



「いわて南牛」は、一関市や平泉町で育てられている黒毛和牛です。肉はやわらかく、脂のうまみや豊かな風味が特長です。11月27日の『いわて南牛と根菜の旨煮』に使用する予定です。よく味わっていただきましょう。

おいしさを支える、生産者さんの工夫

牛を育てる人たちは、牛が元気に育つように、えさや牛舎の環境に気を配っています。地元で生まれた子牛を地域で協力して育てることも、いわて南牛の大切な特長です。



給食で、岩手の恵みを味わおう！

牛肉には、筋肉や血液など、体をつくるために必要なたんぱく質や鉄分が含まれています。食べものが私たちの食卓に届くまでには、生産者さんをはじめ、たくさんの人の力が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、岩手のおいしさを味わいましょう！