給食だより 11月

一関市千厩学校給食センター　No.8　令和８年１１月１１日

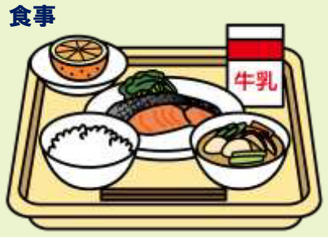
11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

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



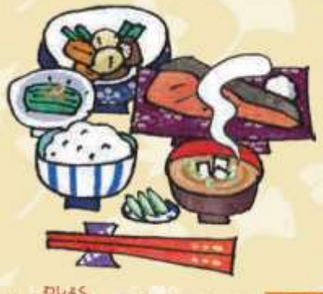
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



和食の基本のカタチ



「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。

和食のおいしさ だしのうま味

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ（トビウオ）などもおいしい「だし」になります。

うま味(UMAMI)は世界の共通語

1908年、池田博士が昆布のだしの味は「グルタミン酸」であることを発見して「うま味」という名前をつけました。今では世界でも「うま味」として使われています。



出典：「だしで味わう和食の日」和食文化国民会議

～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けについて」ご紹介します。



発行：一関地方教育研究会学校給食部会

おいしさのひみつを知ろう！

いわて南牛（みなみぎゅう）



「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『いわて南牛のすき焼き』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！

給食レシピ紹介　冷めんサラダ　（11月９日の給食）



【材料】（4人分）

	米粉で作られた麺	1/2 玉
	きゅうり	1本
	赤パプリカ	1/10 個
	黄パプリカ	1/10 個
	焼豚	2 枚
㋐	冷やしラーメンスープ	大さじ1
㋐	しょうゆ	小さじ1/2
㋐	さとう	1.2g
㋐	酢	小さじ1弱
㋐	ごま油	小さじ1/2

【作り方】

① きゅうり、パプリカ、焼豚は千切りにする。
② 米麺を食べやすい長さに切り、茹でる。米麺が茹で上がる前にパプリカを入れ、ひと混ぜしてザルに上げる。
③ ②を流水でよく冷やし、水分をしっかり切る。
④ 混ぜ合わせた㋐、きゅうり、焼豚、③を和える。

ミラクル冷麺サラダは米麺と野菜を、食べやすく仕上げた人気メニューです。ぜひご家庭でもお試しください。



有機米ってなぁに？（11月16日、30日に提供）

有機米（有機栽培米）は、発酵堆肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して作っています。生産者の皆さんが時間と労力を惜しまず栽培したお米です。

有機農業とは、①化学的に合成された肥料や農薬を使用しない。②遺伝子組み換え技術を利用しない環境への負荷をできる限り減らし、自然の循環機能により多様な生物を保全する農業生産の方法です。

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？

①　②　③　④　⑤



【 正しい持ち方は⑤です 】



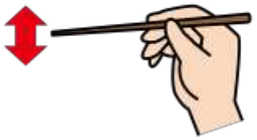
左利きの人はこんな形

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。



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。



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。

