

11月食育だより



令和7年11月発行 第28号
王寺町立学校給食センター

日本の伝統的な食文化「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ます。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。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あらわした食に関する「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

多様な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

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、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。



昆布やかつお節、煮干し、ほしほじなどの食材から「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。

実りの秋、食べ物を大切にいたしましょう

私たちの食生活に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なっていますが、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しましょう。



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

給食レシピ

＜材料＞ 4人分（給食の分量）

豚ひき肉	120g
ひきわり納豆	40g
たまねぎ	1/4こ程度
さやいんげん	2本程度
おろししょうが	小さじ1/4程度
おろしにんにく	小さじ1/4程度
白いりごま	大さじ1程度
みそ	大さじ1弱程度
みりん	大さじ1/2程度
さとう	大さじ1/2程度
濃口しょうゆ	小さじ1/3程度
油	小さじ1/2程度

元気納豆

＜作り方＞

- たまねぎ…みじん切り
- 鍋に油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくをいれ、豚ひき肉を加えて炒める。
- 豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加える。
- さやいんげん、ひきわり納豆を加えて炒める。
- 合わせておいた調味料を加え、最後に白いりごまを入れる。