

2025年
11月

きゅうしよく

給食だより

御所市学校給食センター

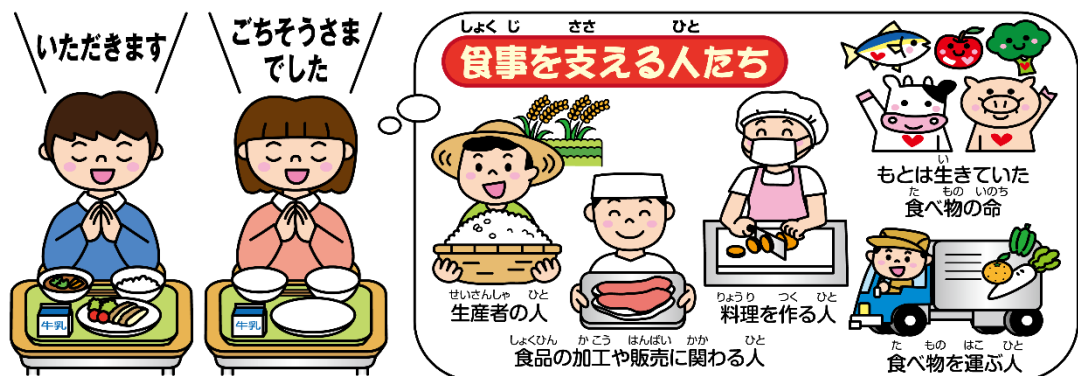


木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋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していきたいです。



実りの秋 食べ物を大切にいただきます



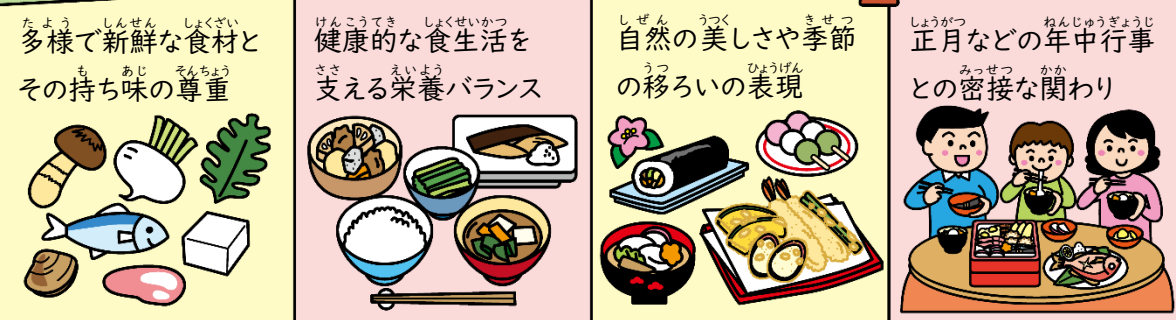
食事の前と後の
挨拶や残さず
食べることで
感謝の気持ちを
表しましょう！

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ごはん・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せんか。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



あじわいメモ ～11月の献立～

大和の学校給食週間(10日～14日)

奈良県の学校給食では、11月10日～14日を「大和の学校給食週間」として、地場産物の利用向上に取り組んでいます。

みなさんが住んでいる奈良県や御所市で、生産または製造された食材を給食にたくさん取り入れています。地元の食材に注目して味わって食べましょう。献立表にも、奈良県産の食材を太字にして表しているのでチェックしてみましょう。

●奈良県産の食材

米・米粉(パン、マカロニ、ニョッキ)、里芋、金ごま、吉野葛(うどん)、大豆、卵(オムレツ)、ほうれん草、大根、キャベツ、ぶなしめじ、大和まな(漬物)、いちご・ブルーベリー(ゼリー)、みかん(ジャム)

●奈良県内で製造された食材

三輪そうめん、こんにゃく、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ

●御所市産の食材

小松菜、青ねぎ

●御所市内で製造された食材

パン、木綿豆腐



いい歯の日(18日)

今月は「じゃこ入りカミカミきんぴら」ががみごたえのあるメニューです。ちりめんじゃこやつきこんにゃく、ごぼうといったがみごたえのある食材が入っています。

よくかんで食べることによってあごの発達を助けます。あごが発達すると、歯並びがよくなり、正しい発音で話すことができます。



食育の日(19日)

11月はカナダの料理を紹介します。

カナダは日本と同じように四季があり、季節ごとに旬の食材があります。世界で2番目に大きな国で、さまざまな国から移民を受け入れているので、食文化にも多様性があるのが特徴です。

19日の給食ではカナダでよく食べられているメープルシロップやサーモンを使用したメニューがでます。



和食の日(25日)

和食文化の保護と継承を目的とされて「いい(1)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせが由来して、11月24日は「和食の日」となっています。

和食には昔からの知恵と工夫がつまっています。うま味やだしを活かした動物性油脂の少ない料理が多く、ごはん、汁物、おかずがそろった一汁三菜は健康的な食生活を支える和食の基本的な形です。

25日の給食では、だしをしっかりと取り、たくさんの野菜からうま味が出た「沢煮椀」や、米・麺・塩・水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料の塩こうじで味付けをした「サバの塩こうじ焼き」が出ます。食べ物の素材を味わいながら和食をいただきます！



給食センターからこんにちは！

右の写真はみそ汁やすまし汁、煮物等の和食料理に使うだしをとっているところです。

給食では、だしのうま味がしっかり感じられ、少ない調味料でも美味しく仕上がるように濃くだしをとっています。

だしには、かつお節や昆布、干しいたけだけでなく、あじのふし、さばのふし、いわしの煮干しも使っています。

