

11月 食育たより

渋谷区立広尾中学校

令和8年11月号



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



S-SAP企業コラボ給食 【キューピー】



11/4
予定

秋野菜の
にんじんドレッシングサラダ

11/11
予定

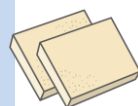
塩こうじとレモンの
コールスロー風サラダ



CHINO
茅野市

防災都市連携コラボ給食

【長野県 茅野市・福島県 郡山市】



11/10
予定

あさか舞ごはん
凍り豆腐のチリソース
重（じゅう）
いちごミルク寒天

「重」は、福島県の郷土料理で、お祝いの時に食べる具だくさんの汁です。

あさか舞という名前は、郡山市に広がる安積（あさか）平野と、食べた人が思わず「舞うような気持ちになるおいしさ」の「舞」を組み合わせたとそうです。新米で提供します。

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？



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、鉛筆を持つように、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、はし先を開いたり閉じたりする。

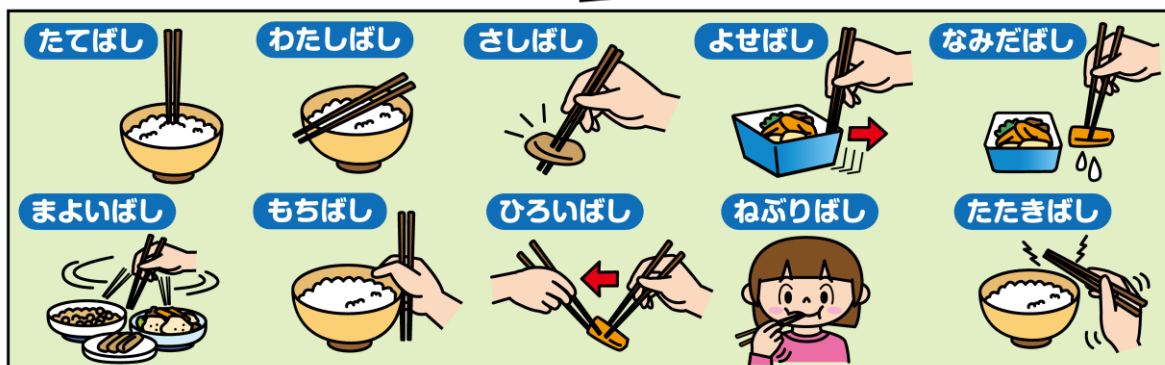


下のはしは動かしません。

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。



「箸を正しく使い、和食のマナーを身につけよう」

和食に欠かせない道具の一つが「箸」です。箸を使う文化は日本だけでなく、中国や韓国、ベトナムなどアジアの多くの国に広がっています。国によって箸の形や材質は異なりますが、日本の箸は先端が細く、魚の骨を取り分けたり、小さな食べ物をつまんだりしやすい特徴があります。和食では、箸の使い方だけでなく食事のマナーも大切にされています。食べる前には、茶碗は左、汁碗は右に置かれているか確認しましょう。また、箸で食べ物をさしたり、食器を引き寄せたりせず、正しく箸を使うことを心がけましょう。

11月は、食器を正しく並べ、箸を上手に使いながら、和食の文化やマナーを意識して食べましょう。

