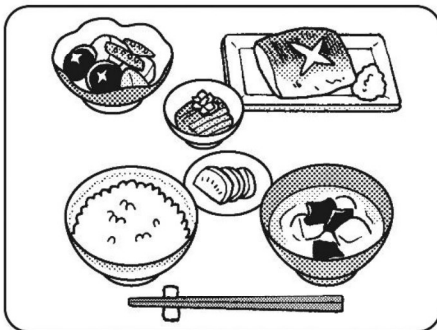




きゅうしょくだより 11月号

もうすぐ、運動会です。毎日、子供たちは練習に励んでいます。体を元気に動かすためにも、食について学び、健康について考えることはとても大切です。きゅうしょくだより11月号では、健康的な食事として見直されている、和食文化についての情報などを載せたので、ぜひお子さんとお読みください。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

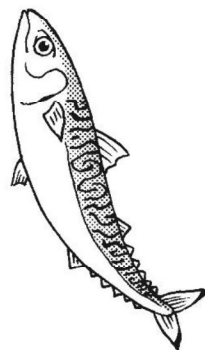
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



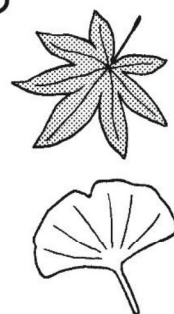
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえものなど）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事とともに深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

わ しよく ささ
和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

©少年写真新聞社2025

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
しゅうかく 収穫したこんぶを ほ かんそう 干して、乾燥させた じょうひん ひか ものです。上品で控 め え目なうまみがあり ます。	み に かつおの身を煮て からいぶして、乾燥 させたものです。豊 かな風味とうまみが あります。	ちぎよ いわしの稚魚など を煮て、干したもの です。強い香りを持 つだしがとれるのが 特長です。	き かい しいたけを機械や てん び かんそう 天日で乾燥させたも のです。低温で十分 な吸水時間をとると、 きゅうすい じ かん 強いうまみが出ます。

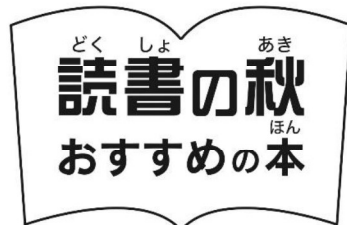
©少年写真新聞社2025

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事ににかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025



きゅうしよく たの
給食にまつわる楽しい
え ほん よ
絵本を読んでみませんか？



給食当番のいちにち

おおつか な お ぶん
大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵
しょうねんしゃ しんしんぶんしゃかん
少年写真新聞社刊

はじ ぎゅうしよくとう ばん
初めての給食当番はわくわく、ドキドキ
がいっぱい。1年生のみつくんは、朝から
そわそわして、授業中も給食当番のことが
あたま はな
頭から離れません。さてさて、どうなるの
でしょう……。

©少年写真新聞社2025