いただきます

令和8年11月号
大阪市立　小学校



和食について知ろう

「11（いい）2（にほん）4（しょく）」と読むごろ合わせから、11月24日は「和食の日」です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。日本人の自然を大切に思う心から大事にされた、和食について知りましょう。



【和食の4つの特ちょう】

新せんな食材とその味を活かす

日本は南北に長く、海、山、里とゆたかな自然が広がっているため、各地に様々な種類の食材があります。



栄養バランスがよく健康的

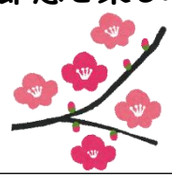
ごはんを中心とした和食のこん立は栄養バランスがよく、健康的です。だしの「うま味」を活かすことにより、動物せいの油分の少ない食事となっています。



自然の美しさや四季の表現

食事の場で、自然の美しさや四季を表現することも特ちょうの1つです。季節の花や葉などで料理をかざりつけたり、季節に合った食器を使ったりして、季節感を楽しみます。





年中行事との深いかかわり

日本の食文化は年中行事と深くかかわっています。お正月のおせち料理やぞうに、お月見のだんごなどがあります。「食」を分け合い、「食」の時間を共にすることで家族や地域のきずなを深めてきました。



11月のこんだてより

～秋においしいきのこを使ったこん立をしょうかいします～

☆きのこにはおなかの調子を整える働きがある食物せんいやほねや歯をじょうぶにするために必要なビタミンDなどの栄養素を多くふくんでいます。



5日（木）　五目じる（なましいたけ）
6日（金）　けい肉ときのこのシチュー（しめじ、エリンギ、マッシュルーム）



16日（月）　みそしる（なましいたけ）
17日（火）　なめこのみそしる（なめこ）
26日（木）　ウインナーときのこの和風スパゲッティ（しめじ、まいたけ）

など

和食の基本「だし」とは？

「だし」とはこんぶやかつおなどの成分をにだしたしるのことです。調味料といっしょに使うことで料理の味をよりおいしくする働きがあります。

だしには「うま味」がふくまれており、和食にはかかせないものです。給食ではけずりぶしやだしこんぶ、にぼしなどからだしをとっています。



