



給食だより

11月

令和8(2026)年
大阪市立平尾小学校

和食のよさを見つけよう！

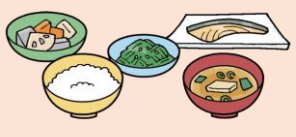
秋から冬へと季節が移り変わり、温かい料理がおいしい季節になりました。

11月24日は“いにほんしよく”の語呂合わせから「和食の日」とされています。

和食には、旬の魚や野菜、だしなど日本ならではのおいしさがたくさんつまっています。和食を味わい、日本の食文化のよさを見つけてみましょう！

世界にほこれる和食文化

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、季節の食べ物を大切にすることや、行事に合わせた料理を食べることなど、昔から受けつがれてきた日本の食文化がつまっています。これからも、日本の食文化を大切にしていきましょう。

 新鮮な 「旬」の味わい	 バランスのよい 食事で健康に	 季節を感じる 自然の美しさ	 行事と 一緒に楽しむ
--	---	---	---

「まごわやさしい」を知っていますか？



「まごわやさしい」は、元気な体をつくるために、食べてほしい食べ物の合言葉です。いろいろな食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

まめ・・・大豆や豆腐、納豆などの豆・大豆製品



ごま・・・ごまなどの種実類



わかめ・・・わかめ、こんぶ、ひじきなどの海そう類



やさい・・・緑黄色野菜、その他の野菜



さかな・・・さばやいわしなどの魚



しいたけ・・・しいたけ、しめじなどのきのこ類



いも・・・じゃがいも、さつまいもなどのいも類



～11月の給食より～

11月17日(火)の給食は「まごわやさしい」を取り入れた献立です。

どのような食べ物が使われているか、探してみましょう！

☆さごしのごまじょうゆかけ、みそ汁、大豆の煮もの、

ごはん、牛乳

