

11月は「和食の日(11月24日)」がある月です。日本の伝統的な食文化である和食は、素材そのものの持ち味や季節の移り変わりを大切にしているのが特徴です。学校給食でも、だしを味わう献立や、秋が旬の食材を取り入れた献立を通じて、子どもたちが日本の食文化や四季の恵みに親しむ機会を大切にしています。

今月は「食文化」をテーマにお届けします。ぜひご家庭でも、今月の献立や旬の食材について話題にしてみませんか。

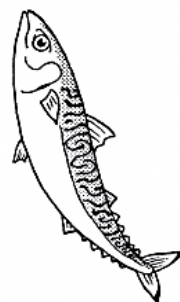
未来へつなぐ『和食文化』

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本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ます。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に受け継いでいきたいものです。

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、あえ物など）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、季節を楽しみます。



4. 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共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。



11月の給食より☆おすすめメニュー☆

「大豆の煮もの」(材料:4人分)

★材料

・大豆煮	60g	・砂糖	小さじ2
・うすあげ	25g	・みりん	小さじ2
・にんじん	30g	・塩	少々
・ひじき(乾)	2g	・こいくちしょうゆ	大さじ1
・だし	150ml		

★作り方

- ①にんじんは千切り、うすあげはたんざく切りにする。
- ②うすあげは熱湯をかけ油抜きをする。
- ③ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ④鍋にだしを入れて、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。
- ⑤煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。



学校給食献立表は、大阪市のホームページでご確認いただくことができます。また、大阪市 LINE 公式アカウントの友だち登録による毎日の献立配信も行っています。

小学校献立表



LINE アカウント

