



きゅうしよくだより

11月号

令和8(2026)年11月
大阪市立東中浜小学校



わしよく すごいよ！和食！



みなさんは、どの国や地域の料理が好きですか。最近では、海外で和食のすばらしさが認められ、世界中で人気となり、よく食べられています。2013年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日は、いい（11）日本食（24）で和食の日です。改めて日本のほこりである和食について考えてみましょう。

わしよく 和食のすばらしいところ

①栄養バランス がよい

ご飯や魚、肉、大豆、とうふのような大豆の加工食品、野菜、海そうなどを組み合わせることで、色々な栄養素をとることができます。



②旬の食材を 楽しめる

日本の四季（春・夏・秋・冬）それぞれの季節でとれる旬の食べものを使うことで、食事からでも季節の変化を感じることができます。



③美しい 盛り付け

食事に合わせた食器を使ったり、彩りの良さにもこだわったり、見た目でも食事を楽しめます。



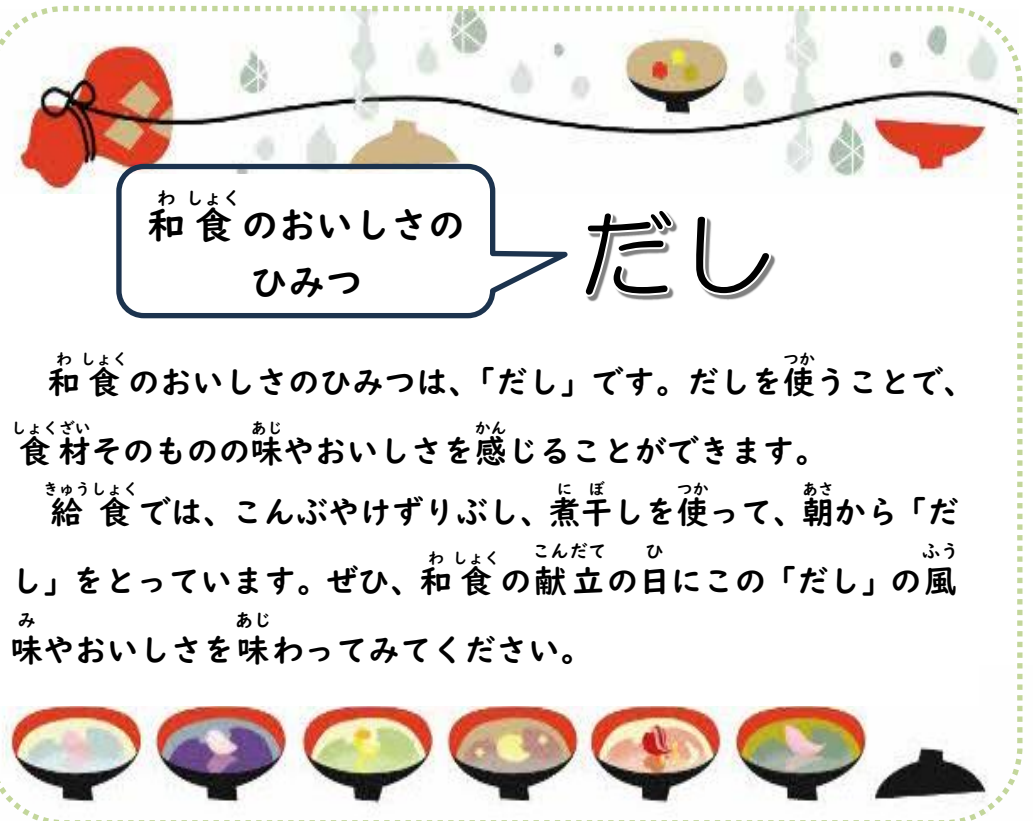
④健康的な食生活 につながる

焼く、煮る、蒸すことで油を使う量が少なく、とってもヘルシーです。



⑤日本の食文化 を感じられる

お正月のおせち料理をはじめとする行事食や地域ごとに食べられている郷土料理がたくさんあり、食事を通して日本の伝統や文化を感じることができます。



わしよく
和食のおいしさの
ひみつ

だし

和食のおいしさのひみつは、「だし」です。だしを使うことで、食材そのものの味やおいしさを感じることができます。給食では、こんぶやけずりぶし、煮干しを使って、朝から「だし」をとっています。ぜひ、和食の献立の日にこの「だし」の風味やおいしさ味わってみてください。

