



食育だより

令和7年 11月号

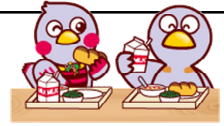


(毎月 19 日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

彩の国（埼玉県）ふるさと学校給食月間



埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を、「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

☆ 本年度も学校菜園の農産物をたくさんありがとうございました。
みんなでおいしくいただきました。



小学校 ・さつまいも
・うるち米

11月11日
11月20日

さつまいもシチュー
白ご飯



♪子どもたちから、「シチューおいしかったです!」「お芋がすごくおいしかった!!」「完食、したよ!」「おかわりしちゃった。」等の声が聞こえてきました。先生方からは、「甘い、お芋だったね。」「すごく喜んでいました。」「子どもたちが、いい顔していました。」などの報告を受けました。

小学5年生が栽培・収穫したお米を食べるのも楽しみです。

自分たちが育て、収穫した食べ物は、より一層美味しく感じますね。

☆ 埼玉県や秩父地域の郷土料理や地場産物を取り入れた献立

- ・しゃくし菜漬け(しゃくし菜ごはん) ・県産大豆(彩の国納豆)
- ・まいたけ(きのこ入り麻婆豆腐) ・黄金かぼす(いわしのかぼすみそ煮)
- ・県産米粉入りナン ・彩の国肉まん(県産小麦、県産黒豚) ・鹿肉コロッケ(ジビエ)
- ・すいとん(秩父郡市)



◎日本には、その地域の伝統や気候などによって伝わる食べ物があります。秩父地域には、小麦粉やそば粉、野菜類を活用した郷土料理がたくさんあります。本を読んだり、おじいちゃん、おばあちゃんに教わり、機会があったら、食べたり、作ったりしてみましょう。



実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しまおう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

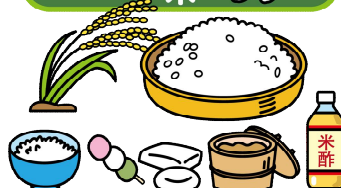


「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。



給食レシピ紹介



子ども達や先生方からも「美味しい」と好評の声を聞きます。

材料と分量（小学生4人分）

茶めし(炊飯済) 約550g

鶏小間肉	60g
人参	35g
油揚げ	20g
ごぼう	25g
干し椎茸	1g
和風だし	1g
塩	0.6g
砂糖	7g
しょうゆ	8g
酒	5g
みりん	4g
油	6g

作り方

- ① 茶めしを炊いておく。
- ② 人参は干切り、油揚げは短冊切り、ごぼうはさがきに切っておく。(干し椎茸をぬるま湯で戻しておく。)
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、人参、ごぼう、戻した椎茸、油揚げの順に入れ炒め、調味料を入れ味を含ませる。干し椎茸の戻し汁も入れると風味がよくなります。
- ④ ①の茶めしと、③の具をボウル又は炊飯器で混ぜ合わせる。
- ⑤ 茶碗に盛り付けてできあがり。

