



11月 食育だより

令和7年11月号

さいたま市立与野西北小学校

わしょく 和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味い、その魅力を感じ、これから日本の食文化について考える機会に来ていただければと思います。

わしょく 和食の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**
豆腐、海藻、野菜、魚肉などの多様な食材と、その持った味を尊重する文化。
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス**
米、野菜、魚肉、卵などのバランスの取れた食事で、健康的な食生活を支えています。
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**
寿司、ちらし寿司、おでんなど、季節の食材を活用した料理。
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり**
正月、お盆、七五三などの年中行事と密接に関わる文化。

わしょく 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を見出し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

ぞざい 「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸

わしょく 和食のマナーをチェック！



「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまで関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか？

おわんの持ち方：ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手を持って食べます。

箸を正しく持てていますか？

上の箸だけを動かす上での箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。



11がつ よていこんだてひょう

ひ よ う び	こんだてめい			おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g
	しゅしょく	ざゅう じゅう	おか ず					
4 火	トマト クリーム スパゲッティ		こまつなとわかめのサラダ さつまいもとくりのタルト		かんてん いか えび ベーコン しろはなまめ きゅうにゅう わかめ と うにゅう	スパゲッティ あぶら さ とう いりごま さつまい も くり こめこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト こまつな キャベツ コーン	655 23.3
5 水	ごはん		ソイどん なめこじる いそかあえ		だいす ぶたにく ベー コン とうふ あぶらあげ みそ ひじき のり かん てん	こめ あぶら さとう こ むぎこ	しゅんぎく たまねぎ にんじん だい こん なめこ ながねぎ こまつな も やし えのきだけ	648 28.0
7 金	ツール・ド・フランスきゅうしょく ソフト フランスパン (チョコクリーム)		コック・オーヴァン (とりにくのワインに) ジュリエンヌスープ		とりにく ベーコン	ソフトフランスパン チョ コクリーム(にゅうあり) こむぎこ あぶら さとう マーガリン(にゅうなし じゃかいも	たまねぎ トマト にんじん たまねぎ セロリー キャベツ バセリ	609 30.3
10 月	かみかみ ごはん		いわしフライ ひじきのマヨサラダ みかん		だいす ぶたにく こんぶ いわし ひじき	こめ さとう こんにゃく あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ(たまごなし)	にんじん ごぼう まいだけ きゅうり れんこん コーン みかん	662 23.9
11 火	ごはん		ジャージャンどうふ こめこめサラダ		なまあげ ぶたにく わか め かんてん	こめ あぶら さとう で んぶん こめこ	しいだけ にんじん ながねぎ たけの こ キャベツ しょうが にんにく コーン こまつな	622 22.6
12 水	じごな うどん		おっきりこみうどん ぎょうだゼリーフライ ふかやねぎぬた		とりにく なまあげ おか ら いか わかめ みそ	じこなうどん さといも あぶら さとう じゃかい も こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいだけ たまねぎ	606 22.5
13 木	ごはん		ピリからにくじやが ごまあえ		ぶたにく みそ かんてん	こめ じゃがいも あぶら さとう いりごま	にんじん たまねぎ ながねぎ さやい んげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	607 21.7
17 月	コッペパン		としょコラボきゅうしょく: うれないやきそばパン セルフやきそばパン (やきそば) こいわしさやまちやフライ わかめスープ		↑ ぶたにく いわし とりにく とうふ わかめ ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	コッペパン ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ いりこま	キャベツ にんじん もやし しょうが にら たまねぎ ながねぎ こまつな	655 29.1
18 火	ごはん		としょコラボきゅうしょく: にくのくに すきやき からしあえ		↑ ぶたにく とうふ かんて ん ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	こめ しらたき あぶら さとう	にんじん はくさい えのきだけ しめ じ ながねぎ こまつな キャベツ も やし	586 25.2
19 水	ひがしまつやま やきどりごはん		食育の日: さいたまけんきょうどうりょうり タラのたつたあげ ちちぶまゆたまじる		↑ ぶたにく みそ タラ と りにく なると ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	こめ さとう あぶら い りこま でんぶん しらた まもも さといも	にんにく しょうが ながねぎ にんじ ん しめじ こまつな	633 26.4
21 金	ごはん		こえどカレー ツナとだいこんのサラダ れいとうもも		↑ ぶたにく ツナ かんてん ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	こめ さつまいも こめこ こむぎこ あぶら マーガ リン(にゅうなし) さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん こまつな コーン もも	676 20.5
25 火	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ さんまのしょうがに とんじる		↑ ちりめんじゅこ さんま ぶたにく とうふ あぶら あげ みそ ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら あげ みそ	こまつな ながねぎ しょうが にんじ ん だいこん ごぼう ながねぎ こま つな	668 26.9
26 水	ちゅうか めん		いわつきとうふラーメン ちちぶみそポテト もやしとにらのナムル		↑ とうふ ぶたにく なると かんてん ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	ちゅうかめん さとう あ ぶら でんぶん	にんじん ながねぎ しょうが たけの こ しいだけ こまつな にら もやし	699 24.5
27 木	ごはん		なまあげとさといもの ごまみそに うましおキャベツ		↑ なまあげ とりにく みそ わかめ かんてん ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら すり ごま でんぶん	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり にんにく	644 23.0
28 金	シナモン あげパン		さいのくにシチュー かいそうサラダ		↑ とりにく あおだいす きゅうにゅう カいそう ミックス かんてん ↓ じば さん ぶ つき よう か し ゅ う か ん	コッペパン さとう さつ まいも あぶら マーガリ ン(にゅうなし) こむぎこ いりこま	にんじん たまねぎ ブロックリー しめじ だいこん こまつな コーン	628 21.4

*材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

*給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいている。使用する日を

へいきんえいようりょう

エネルギー 640kcal	たんぱくしつ 24.6g	ししつ 20.5g
たんすいかぶつ 87.8g	カルシウム 379mg	しょくえんそうとうりょう 2.2g