



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

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。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

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発見し、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つの基本味のひと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。

「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

和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「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？</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来ることに感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>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、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p> <p>上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。</p>
--	--	---



ひ	ようひ	こんだてめい		お	か	ず	おもにからだをつくるもとになるしょくひん(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	たんぱくしう g
		しゅしょく	ぎょう								
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 いかに 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) じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ	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		ジャージャンとうふ 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	しいたけ にんじん ながねぎ だけの 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 きょうだゼリーフライ ふかやねぎめた			とりにく なまあげ おか ら いかに わかめ みそ	じごなうどん さといも あぶら さとう じゃがい も こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ	606	22.5
13	木	ごはん		ピリからにくじゃが こまあえ			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		セルフやさそぱン (やきそば) こいわしやまちゃフライ わかめスープ			ぶたにく いわし とりに く とうふ わかめ	コッペパン ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ いりごま	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		すきやき からしあえ			ぶたにく とうふ かんて 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 やきとりごはん		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 なるこ	こめ さとう あぶら い りごま でんぶん しらた まもち 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	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			ちりめんじゃこ さんま ぶたにく とうふ あぶら あげ みそ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	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 なるこ かんてん	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 だけの こ しいたけ 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	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 ぎゅうにゅう かいそう ミックス かんてん	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 いりごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー 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。							へいきんえいようりょう				
							エネルギー 640kcal	たんぱくしう 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		