給食だより　令和８年　11月　墨田区立吾嬬立花中学校

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

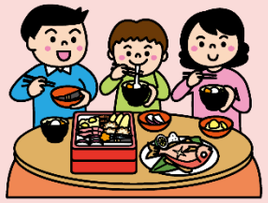


「和食」というと、どのような料理を思い浮かべますか？ご飯やみそ汁、すし、そば、天ぷらなどを思い浮かべる人もいるでしょう。

和食とは、料理そのものだけでなく、旬の食材を生かすことや、自然の恵みに感謝する心、行事食や郷土料理を受け継ぐことなどを含む、日本の伝統的な食文化です。

2013年には、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。普段の食事や給食を通して、和食のよさや日本の食文化について考えてみましょう。

「和食」の特徴

多様で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
			

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

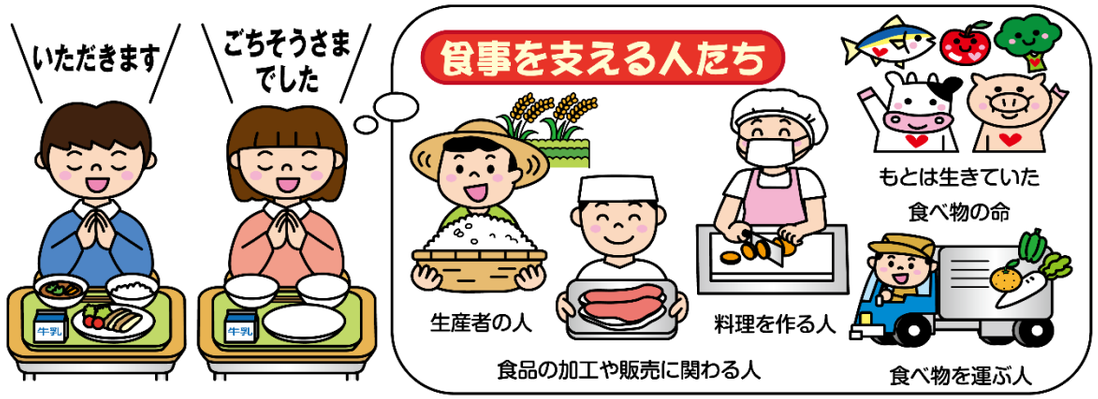
食器を正しく並べましょう	「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう	お箸を正しく使いましょう	地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう
			

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきました。昔から日本人にとって大切な穀物であるお米をはじめ、大豆やさといもなど、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。各地では収穫を祝うお祭りが行われ、11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という伝統的な行事があります。この日は「勤労感謝の日」として祝日にもなっています。

食べることは、たくさんの人の努力や働きに支えられています。毎日の食事に感謝しながら、大切にいただきましょう。





野菜大好き！大作戦⑥
～旬のおいしい野菜で 野菜大好き！～



キャベツ





主な産地　群馬県・愛知県・千葉県

栄養価　ビタミンC・K、葉酸、食物繊維が豊富です。キャベツに特有のビタミンUは、傷ついた胃腸の粘膜を修復する働きがあります。

『キャベツ』のここがすごい！

全国に産地があり、春・夏秋(かしゅう)・冬と、1年中食卓に届けられています。時期によって、それぞれ歯ごたえや味の違いを楽しむことができます。

今の時期の冬キャベツは、しっかりとした歯ごたえと甘味があり、煮込み料理にしても存在感があります。火を通すとかさが減るため、たっぷり食べられます。

資料提供：墨田区立中学校栄養士会