

しょくいくだより

令和7年11月
京田辺市学校給食委員会

11月24日は「和食の日」

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に登録されました。そして、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日が「和食の日」に制定されました。

給食を通して、昔から大切にされてきた食文化を伝えていきたいと思ひます。



①栄養バランスがよい、ごはんを心にした食事

ごはんには汁ものとおかずを組み合わせる和食のスタイルは、一食でとれる食材の数が多く、栄養バランスのとれた理想的な食事だといわれています。



③多彩な食材と、食材を活かす調理の知恵

日本には、海・山・里の豊かな自然がもたらす様々な食材があり、それぞれの味をを活かす調理技術が発達してきました。



②家族のきずなを深める年中行事

正月や季節ごとの行事食を、家族や地域のひとと共に食べて過ごすことで、ひととひとのきずなを強めてきました。



④季節を感じるすてきな食卓

四季がはっきりしている日本では、旬の食材や季節にあった食器を使うことで、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しむことができます。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



関わった人や食べ物の命への感謝がこめられているよ

いただきます

食べ物は、もともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回っていただき“ありがとう”という意味です。

食育×クイズ レッツ！ しょくいクイズ

食材には、一年のうちで1番たくさんとれて、おいしい時期があります。これを「旬」と言います。次のうち、秋が旬の食材はどれでしょうか。

① さつまいも



② トマト



③ ほうれんそう



【こたえ】① さつまいも
さつまいもは秋、トマトは夏、ほうれんそうは冬が旬の食材です。毎月このだて表の“きせつのおくり”というところに、旬の食材を書いています。一度見てみてね。