

SUKU² 食のおたより 11月

みんなで守ろう和食の文化

和食は料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「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ています。これは「和食文化」が人類共通の財産になったということでもあり、私たちがこれを守り、受け継いでいくことが求められています。



和食文化の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海、山、里と豊かな自然の中で各地域に根差した多様な食文化があります。また、素材の味わいを生かす、調理技術・調理道具が発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を中心に汁物、香の物、3つの菜(焼き物や煮物、あえ物)を組み合わせる「一汁三菜」は理想的な栄養バランスといわれます。

③自然のうつくしさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④正月などの年中行事とのかかわり

和食文化は、年中行事と深くかかわっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共有することで家族や地域の絆を深めていきました。



11月4日おにぎりの日

○食べきれる量を持ってこよう！ ○作る前によく手を洗おう！

○片付けまで自分でやってみよう！ ※主菜副菜汁物牛乳は提供予定です。

計画カードを
作成し、提出して
ください！

放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】米 【産地】板戸町 【測定日】令和7年10月16日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に量下限値未満

なべなべなべ...



こんな給食をたべました！

10月はたくさんの行事食が実施されました。友好都市である沖縄県うるま市の給食メニュー「タコライス」や、秋の収穫を祝う十五夜ではさつまいもと栗の入った「やきぐりコロケ」、スクスクウィークには地域学校園オリジナルデザインの「姿勢の日の味付きのり」などが登場しました。好きな給食はありましたか？給食について、何を食べたか、どんな味だったか、家族や友達、先生とお話をしてみてくださいね。



10月3日 うるま市献立



10月6日 十五夜献立



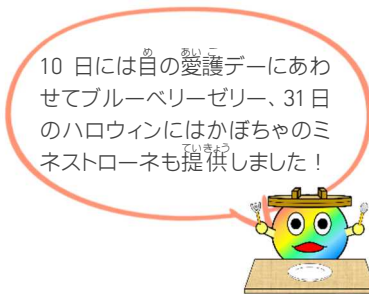
10月20日 おはなし給食



10月21日 みやっこランチ



10月29日 スクスク姿勢の白



和食のおいしさを支える「だし」

だしとは、動物性や植物性の食品から、うま味成分を抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみを食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うま味や風味が増します。

こんぶ



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控えめなうまみがあります。

かつおぶし



カツオの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

にぼし



いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特徴です。

しいたけ



しいたけを乾燥させたものです。低温で十分な給水時間をとると、強いうま味が出ます。