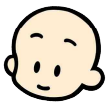
11月 食育だより

上郡町学校給食センター

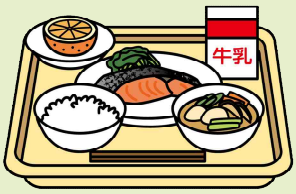
2026年 11月

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理はもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を取り入れ、「和食」文化にふれる機会を大切にしています。

給食から学ぶ 和食文化

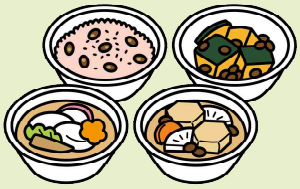
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



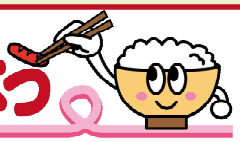
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう

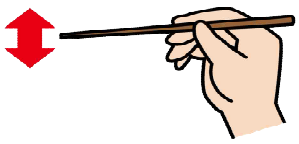


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ



②「1」の字を書くように、たてに動かす



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える

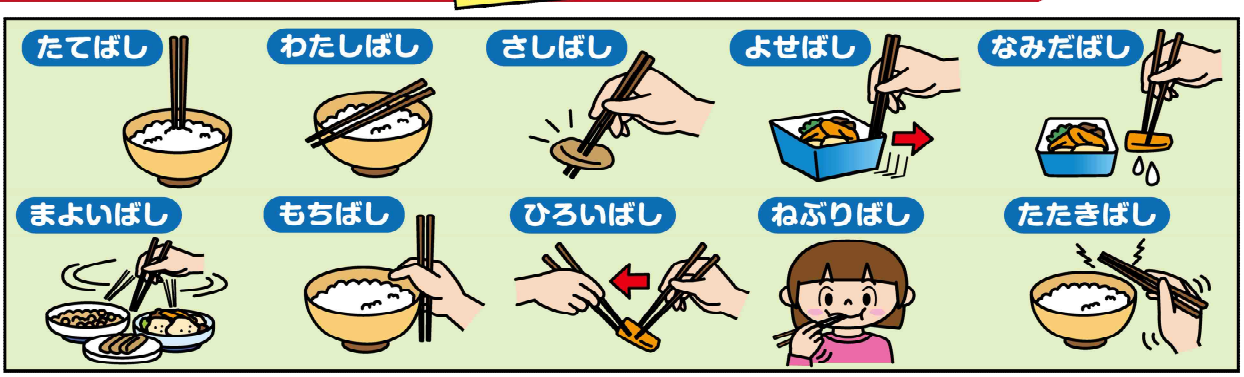


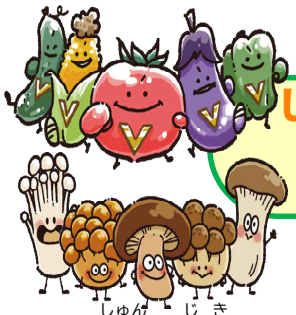
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする



下のはしは動かしません。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。





旬の野菜と上郡町産の食材を知ろう



“旬”とは、食べ物がたくさんとれて一番おいしく、栄養たっぷりの時期のことです。
旬の時期は、天気や品種、さいばいされる地いきで変わります。
今は、ハウスさいばいなど、さいばい技術の向上や海外から輸入され、１年中お店にならんでいます。給食で使われる旬の野菜と上郡町で作られるたくさんの野菜についてお伝えしていきます。

しいたけ



起源：日本・中国　　分類：キシメジ科シイタケ属

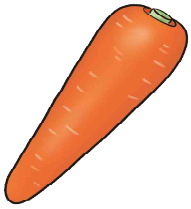
日本では、室町時代から食べられていて、さいばいは江戸時代から始まりました。

さいばい方法は、原木と菌しょうがあり、原木さいばいは、広葉樹に菌を入れる方法で、香り高く、肉厚です。菌しょうさいばいは、細かい木くずに栄養分を混ぜたさいばい方法で、収かく期間が短く、１年通して作ることができます。

グアニル酸…日本料理に欠かせないうま味成分の１つ
ビタミンＤ…骨をじょうぶにするカルシウムの吸収を助ける働き
食物せんい…おなかの調子を整える

グアニル酸　ビタミンＤ　食物せんい

にんじん



起源：アフガニスタン周辺　　分類：セリ科ニンジン属

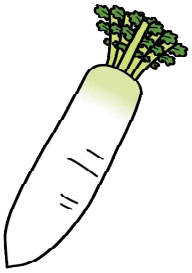
江戸時代に中国から伝わった東洋種と、明治時代に伝わった西洋種があります。

東洋種は、黄色、べに色、むらさき色などがあり、金時にんじんや島にんじんなどが有名です。西洋種はよく見かけるオレンジ色のにんじんです。

β－カロテン…目の健康い持、めんえき力を高める
カリウム…体内の水分調整、神経や筋肉の機能い持
食物せんい…おなかの調子を整える

β－カロテン　カリウム　食物せんい

大根



起源：地中海沿岸から中央アジア　　分類：アブラナ科ダイコン属

日本には８世紀ごろに中国から伝わりました。大きな根という意味で昔は「おほね」と呼ばれていました。「だいこん」と呼ばれるようになったのは室町時代からです。

大根は、部位によって味がちがい、葉に近い所は、あま味が強く、真ん中は、あま味とから味のバランスがよく、先の方は、から味が強いです。

イソチオシアネート…から味成分、抗酸化作用や抗きん作用
アミラーゼ…でんぷんの消化を助ける働き
ビタミンＣ…かぜ予防やひ労回復に効果的

イソチオシアネート　アミラーゼ　ビタミンＣ

○●今月の地元食材●○

上郡町	きゅうり、小松菜、白菜、しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、大根
兵庫県	とり肉、たまご、豆腐、厚揚げ、しぼり豆腐、マッシュルーム もやし



毎日の給食を
Instagram で
紹介しています。