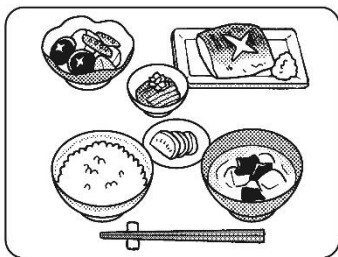


11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」

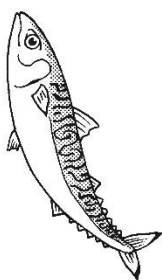
和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

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材があります。また、素材の味わいをいかす、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

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）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 自然の美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
密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

♡♡♡ 感謝の心をあらわす 食事のあいさつ ♡♡♡

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

〔11月のこんだてから〕

4日：十三夜献立

十五夜の後には、十三夜という日本古来のお月見の日があります。今年は11月2日が十三夜です。

十三夜は栗や豆の収穫の時期なので、「栗名月」「豆名月」ともいいます。給食では、栗ごはんを提供します。

11日:スィートポテトースト

さつまいもを使って、スイートポテトのペーストを作り、食パンにたっぷりぬってトーストにします。

12日：キャベツたっぷり

≡ートローフ

ミートローフとは、ひき肉、玉ねぎ、パン粉、調味料を混ぜてこねた肉だねを型に入れてオーブンで焼いたものです。練馬区産のキャベツを使って作ります。

☆今月のにんじん・大根は、
近隣農家から届いた新鮮な
ものを使用します。

10月に使用した食材の産地について

野菜・果物：にんじん（北海道）・キャベツ（群馬）・こまつな（埼玉）・さつまいも（茨城）・

かぼちゃ（北海道）・さといも（千葉）・みかん（熊本）・りんご（山形）

肉：豚肉（北海道・茨城・青森）・鶏肉（青森・岩手）

魚：ししゃも（アイスランド）・たら（北海道）・さば（欧州）・ちりめんじゃこ（兵庫）

