

# 食育だより

幸松小学校  
令和7年11月号  
毎月19日は食育の日  
おうちの方と読みましょう

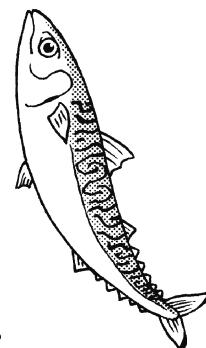
## みんなで守ろう！「和食文化」 ～11月24日は「和食の日」～

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、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。忙しい日々の生活のなか、食生活も多様化している現代ですが、これからも和食文化を守り、次世代へ受け継いでいくことが、未来を担うわたしたちに求められています。

### 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。



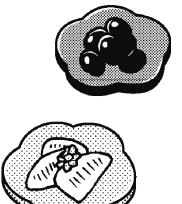
#### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

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、季節を楽しみます。



#### 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

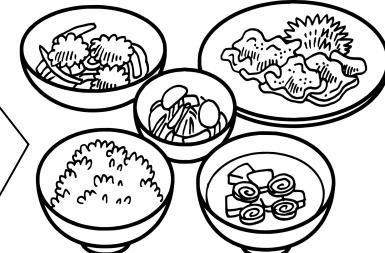


## 和食の基本「一汁三菜」

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(さい)※おかず」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」、これら3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

### 主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。  
和食の場合はお米が基本です。



### 汁物（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。



### 三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養も補います。

★一汁三菜を意識することで、栄養バランスは整いややすくなりますが、ひとつのおかずに使う食材の種類を増やすなどして、副菜1品で「一汁二菜」、主菜のみの「一汁一菜」でも、栄養が偏らないようにすることができます。

## 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！



秋は様々な食べ物が旬を迎えます。私たちが住む埼玉県でも、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。学校給食では、年間を通して、埼玉県産の食品を積極的に使用していますが、11月の給食では、春日部市内産の食材を含め、特に多く使用しています。



### 埼玉県や春日部市に関連する、おもな献立

- ◆ 7日…彩の国揚げぎょうざ（県産黒豚・ネギ・県内製造の味噌・醤油を使用しています）
- ◆ 10日…彩の国内まん（県産豚肉・小麦粉を使用しています）
- ◆ 19日…春日部米粉パン（市内産米「笑みたわわ」を米粉で使用したパンです）
- ◆ 27日…彩の国ピラフ（県産豚肉のフランクフルトを使用します）

上記のほか、11日には、地元農家である、白石農園様のお米を給食に使用させていただく予定です。また、埼玉県で出荷量の多い里芋やブロッコリーなども食材に取り入れています。給食をきっかけに、ご家庭でも埼玉県産の食材や料理について、話題にしていただけると幸いです。