

<p>きゅうしょく <b>給食だより</b></p>	<p>れいわ ねん がつごう 令和7年11月号</p> <p>ながれやましりつにしふかいしょうがっこう 流山市立西深井小学校</p>
--------------------------------	--

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

## ちば た 千葉を食べよう！ ちば しょくいくげっかん 千葉の食育月間 ちさんちしょうげっかん ~千産千消月間~

### ちさんちしょう 千産千消とは？



今月は「千葉の食育月間」です。千葉県では、地産の「地」と地消の「地」を千葉の「千」にあてはめて、県の取り組みを表すために“千産千消”としています。

給食では、毎日の献立に千葉県産の食材をたくさん取り入れています。ねぎ、小松菜、かぶ、にんじん、さつまいもなどが代表的です。

11月18日(火)は、千葉県産の食材をより多く盛り込んだメニューになっています。流山産の小松菜をはじめ、千葉県産のいわしを使っています。おたのしみに！

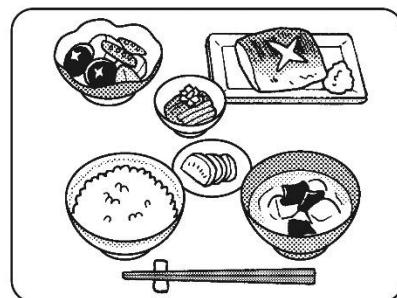
## きゅうしょく ちょうり ようす 給食の調理の様子について

西深井小学校のホームページの「今日の給食」のページに、毎日の給食の調理の様子をアップロードしています。普段見ることができない調理室の中で、どのように給食が作られているのか知ることができますので、ぜひご覧ください！



## がっ か わしょく ひ 11月24日は和食の日

### がっ か わしょく ひ 11月24日は和食の日



## みんなで「和食文化」を守ろう！

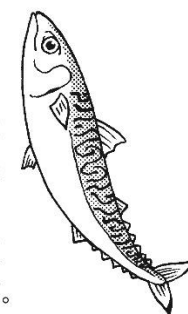
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

## わ しょく ぶん か とく ちょう 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

## わ しょく 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材から、うまみ成分など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。だしのうまみをほかの食材に移したり、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、うまみや風味が増します。

©少年写真新聞社2025