うまみたっぷりの きゅうしょく 11月

令和８年10月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長　中田　伸代
栄養　士

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、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、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。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。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を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



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





お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11 月 23 日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【 正しい持ち方は⑤です 】

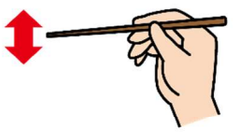


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

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。



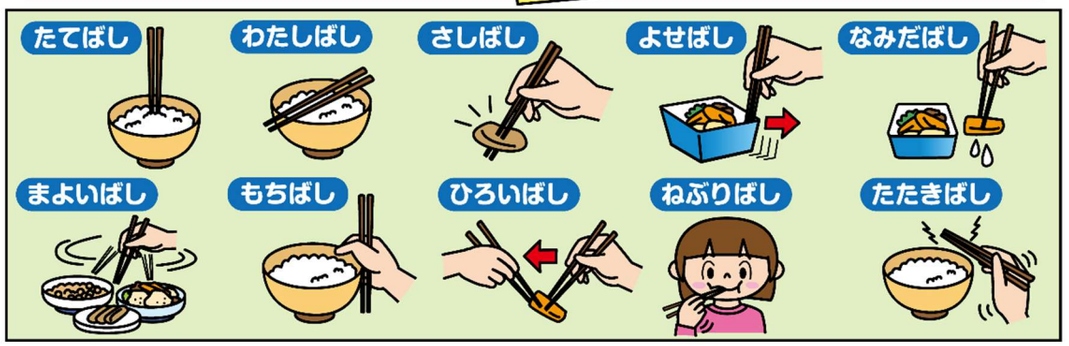
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



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。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。

