

きゅうしよく

11月給食たより

令和8年11月

瀬戸内市学校給食調理場

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

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「伝統的醸造」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

「和食」に欠かせないもの

こめ

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたリ、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

はつこうちょうみりょう

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



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。

① 1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。

たてばし

わたしばし

さしばし

よせばし

なみだばし

まよいばし

もちばし

ひろいばし

ねぶりばし

たたきばし

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。

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram



Facebook



「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和7年9月～令和8年9月)

木徳神糧株式会社

備前日生信用金庫

生活協同組合おかやまコープ

株式会社日本チャンキー

三宝ウエルネス(浅野産業グループ)

福田種鶏場

給食の生鮮野菜の地場産率

(重量ベース) 令和8年9月

瀬戸内市産 18.8%

岡山県産(瀬戸内市産を含む) 27.2%