食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会



2026年
11月2日発行

食育月目標



☆今月の目標☆　和食のよさを知ろう

日本の秋は「実り」の季節であり、その年の収穫物に感謝し、来年の豊作を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。 日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、ひとりひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日は"いい日本食"「和食」の日に制定されています。11月の食育だよりでは、和食のよさについて改めて考えてみましょう。

和食の特徴

2013年（平成25年）に、「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本は南北に長く、四季が明確で、多様で豊かな自然に恵まれています。和食は、こうした自然の恵みを生かし、季節感を大切にしながら育まれてきた食文化です。ユネスコ無形文化遺産に登録された理由は、料理のおいしさや見た目の美しさだけでなく、自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた食の習わしや、家族や地域の中で世代を超えて受け継がれてきた伝統が評価されたからです。

私たち一人ひとりが日々の食生活を通して和食のよさを知り、その文化を未来へと伝えていくことが大切です。









作ってみよう！給食メニュー！！

さつまいものかき揚げ

おなじみのかき揚げに秋が旬のさつまいもを入れて作りました。米粉を使うと、さめてもカリッとしておいしいです。使う食材をアレンジして作っても楽しいですね。



<材料> 給食の量の5個分

ハム	4枚
さつまいも	中1/2本
玉ねぎ	中2/3個
人参	中1/3本
揚げ油	適量
米粉	65g
片栗粉	20g
塩	小さじ1/4
水	適量

<作り方>

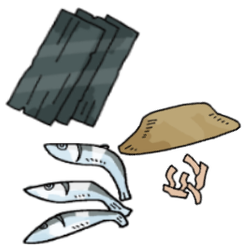
①人参はせん切り、玉ねぎは0.5cmのうす切りにする。
　さつまいもは細切りにし、水につけてアクを抜く。
　ハムは1×3cm程度の短冊切りにする。揚げ油を用意し、
　予熱する。（170度）
②米粉、片栗粉、塩を混ぜる。
③ボールに水気を切ったさつまいも、人参、玉ねぎ、ハムを入れ、混ぜる。
④具に②の粉類をふり入れる。
⑤材料に粉類がからまったら、少しずつ状態をみながら水を加え、混ぜる。
⑥生地ができたら5つに分け、軽くまとめる。
⑦油の温度が上がったら、1つずつ入れる。（お玉やヘラを使うとよい）
⑧2分ほど揚げ、裏返し、さらに2、3分程度揚げたら、できあがり！
　※中心に火が通っているか確認しましょう



和食の味わいをつくるもの

和食に欠かせないものとして、だしが挙げられます。だしは、昆布や削り節を煮出した汁のことです。だしの【うま味】は、和食の味付けのベースになります。だしがあることで、余分な塩分や油分を使わなくても料理に深い味わいが出てきます。

給食では、すまし汁は昆布と削り節の合わせだし、煮物は削り節、みそ汁は削り節または煮干しだしを使っています。



和食の基本「一汁三菜」



一汁三菜とは、主食の「ごはん」に「汁物」と「おかず（菜）」3つを組み合わせた献立です。 和食の基本であり、いろいろな食材を楽しむことができ、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

給食では、具沢山のみそ汁にしたり、おかずにたくさんの食材を組み合わせたりすることで、一汁一菜や二菜の献立でも栄養のバランスがよい献立を考えています。