

和泉市中学校 栄養教諭部会

食育だより



2025年
11月1日発行
食育月目標



☆今月の目標☆ 和食のよさを知ろう

～令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介します～

11月24日は
「和食の日」

日本の秋は「実り」の季節です。自然に感謝し、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す。
11月24日は“いい日本食”“和食”的日に制定されています。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、願いが込められています。

「和食」の4つのよさ



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴です。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。



正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、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。



和食の基本「だし」



水や湯を使って、素材からうま味をひきだしたものを「だし」といいます。和食では主に昆布や削り節、煮干し、干ししいたけなどを使ってだしをとります。だしを使った料理は、うま味があるので味付けを薄めにしてもおいしく感じられ、塩分や糖分をおさえることができます。

やってみよう！給食メニュー！！

にんじんしりしり

にんじんしりしりは、和泉市内の保育園でも実施している献立です。しりしりとは、沖縄の方言でせん切りという意味です。



作り方

- ①人参はせん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、人参を炒める。人参に火が通ったら、もやしを加える。
- ③調味料を加え、仕上げに糸かつおを混ぜたら出来上がり！
※にんじんのβカロテンは油に溶けやすいので、油と一緒に調理すると、体に吸収されやすくなります。

<材料>数量(4人分)

人参	2/3本(120g)
もやし	60g
糸かつお(かつおぶし)	2g
油	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

はしの持ち方は和食の基本

はしを正しく持つことで、食べ物をしっかりと運ぶことができます。食事のマナーとしても重要です。

はしの持ち方 レッスン！



やってはいけない はしの使い方



楽しい食事の時間にするために、マナーを守って食事をいただきましょう。

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物などその年の収穫を神に感謝する日でした。食事をいたくことの奥には、多くの方のさまざまな努力や苦労があります。

毎日おいしく食事がとれることに感謝しながら、食事をいただきましょう。

