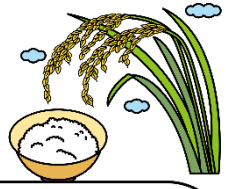
11月給食だより

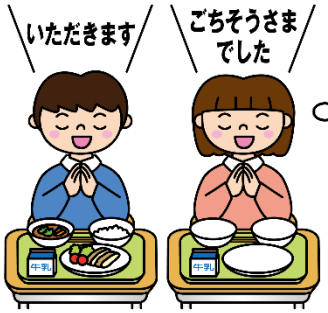
給　セ　第　2　－　7　号
習志野市学校給食センター
令和８年１１月号　保護者用

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

秋になると各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。また、１１月２３日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、「食べること」は、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





食事を支える人たち



地産地消はいいことがたくさん



地域の農産物や旬を知ることで、食への関心が高まる。



近くで採れたものは、運ぶ時間が短いため新鮮で栄養価が高い。



食料の生産・流通にかかわる人達に感謝の気持ちを抱くことが出来る。



生産地と消費地との距離が近いことにより、二酸化炭素の排出量を減らし、エネルギーや経費の無駄をなくすことにつながる。

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？　ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、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、干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。

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。