

11月 給食だより

令和8年度11月号
狛江市立狛江第一小学校

11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！



私たちは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。和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神にもとづいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあります。わたしたちがこれを守り、受け継いでいくことが求められています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



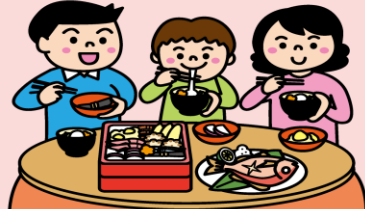
健康的な食生活を支える栄養バランス



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



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。



昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。なんと、「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚です。海外でも「UMAMI」と呼ばれています。



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も和食には欠かせません。



給食から学ぶ和食文化



「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせ、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



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