

11月 給食だより

令和８年１１月号
清瀬市立清瀬第三中学校
（毎月19日は食育の日）

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

和

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

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「伝統的酒造り」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



お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11月23日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭（にいなめさい）」が行われていた日です。新嘗祭（にいなめさい）で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



学校給食10月号より

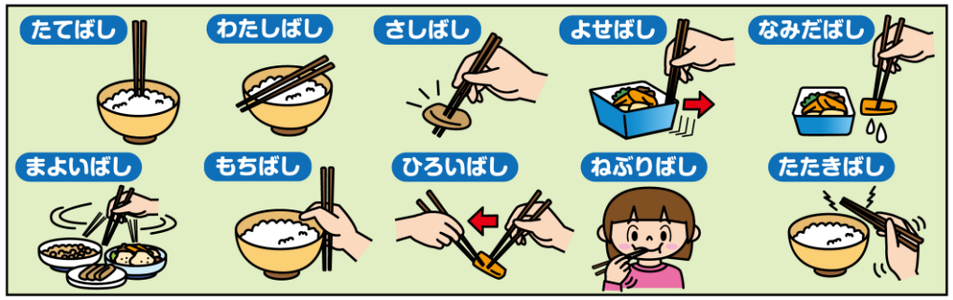
はしを上手に使って、きれいに食べよう



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



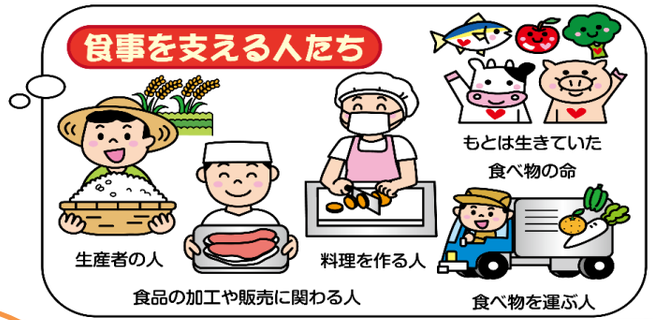
はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。





実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

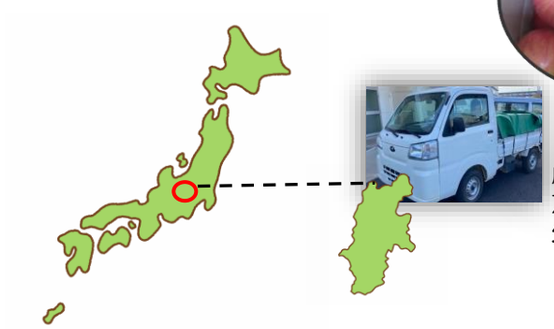




友好交流都市
長野県立科町のりんご







清瀬市の友好交流都市である長野県の立科町より、昨年度に引き続き、りんごを届けていただきます。年間約１１万トンと、全国２位のりんご生産量を誇る**長野県より、生産者の芝間さんが届けてくださいます。**
１１月２５日に給食でいただきます！