

きゅうしょく 給食だより

令和7年 11月
佐呂間町学校給食センター
TEL 5-2555

はつゆき 初雪も降り、あき 秋が駆け足で通り過ぎようとしているかのように寒い日が続いていますね。秋は「実りの秋」「味覚の秋」といわれるよう、日本人には欠かせない米をはじめ、いも類やきのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。米やいも、きのこと聞くと「和食」を思い浮かべる人も多いのではないでしょうか。今月は、「和食」の良さや「日本の食文化」について考えてみましょう。

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。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」に欠かせないもの



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

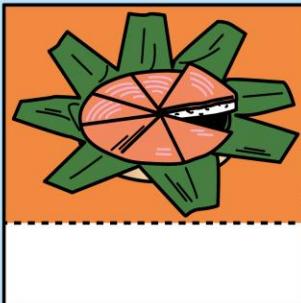


★裏面には「郷土料理クイズ」があります。ぜひ挑戦してみてくださいね！

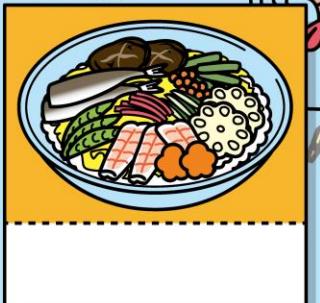
郷土料理クイズ

お米料理編

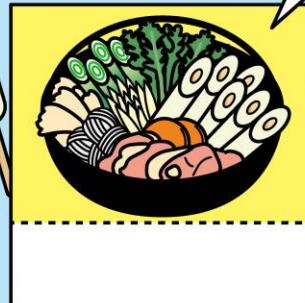
富山県



岡山県



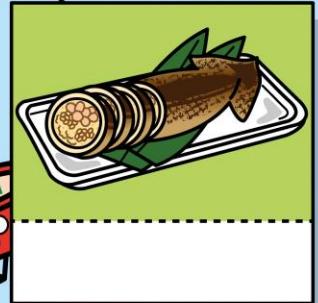
秋田県



次の8つの地域に伝わるお米を使つ
た郷土料理の名前を、下から選んで
書き入れてみま
しょう。



北海道



千葉県



ヒント
ごはんを棒に巻き
つけて作るよ！

ヒント
混ぜ合わせて
食べるおすしだよ！

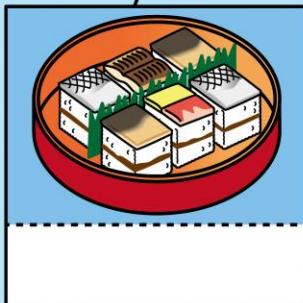
ヒント

とり
鶏ガラスープを
かけて食べるよ！

鹿児島県



大阪府



じぶん
自分の地域に伝わる
お米料理を
書いてみよう！

()

箱ずし
太巻きずし
・ きりたんぽ
・ 鶏飯
てこねずし
・ ますずし
・ ばらずし
・ いかめし

こたえ

三重一ヶ岳のそば
・ 大阪府一箱のそば
・ 鹿児島一箱のそば
・ 千葉県一箱のそば
・ 北海道一箱のそば
・ 岡山県一箱のそば
・ 秋田県一箱のそば
・ 富山県一箱のそば