



描：中北小学校健康委員

かみきょうどうちようりじょう
上共同調理場（文責：渡邊）

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

よく食べ
いろいろな感想や
好きなものや
がんばったことを
おしえてくれて
ありがとう！

中北小 10月ノートより

かいてるサラダのサラダのなかに入っている具が、とてもおいしくてもう一度かいてるサラダをきょうよく食べてほしいです。②くりもよもぎをすきょうは、カレーの風味がいてとてもおいしかったです。豆乳しやわーるは、ぐあーごころは11月21日しやわーるがおいしかったです。

ほん かんれん きゅうしょうじょう
本に関連した給食が登場します。献立表の★マークが目印。（以下、本の題名）

としょ きゅうしょく
**図書×給食
コラボ**

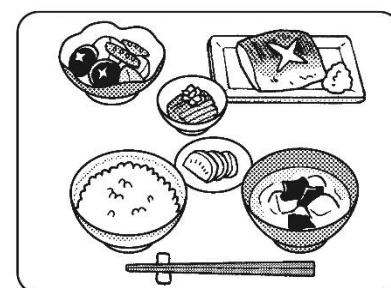
ふしぎ だかし や ぜにてんどう
『不思議駄菓子屋 銭天童』『ぐりとぐら』

き み ちようりほう
『ふしぎな木の実の調理法』

『りんごかもしれない』『たねのはなし』



11月24日は和食の日



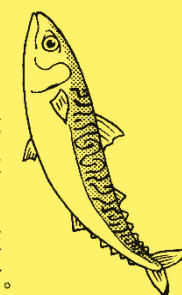
みんなで「和食文化」を守ろう！

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基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、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。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、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。



©少年写真新聞社2025

和食のおいしさを支える「だし」は、食べものから「うまみ」をだした液体のことで、味の土台になるものです。食べものの味をひきたててくれる役割があります。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上節で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特徴です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。