

11月給食だより

令和8年度
山梨市教育委員会

美しい紅葉に秋の深まりを感じる季節となりました。日中と朝晩の寒暖差が大きくなってきましたので、しっかりと食べて栄養をつけ体調管理に努めましょう。

11月24日は「和食の日」～和食のよさを見直そう～

11月24日は“いい日本食”と読んで「和食の日」です。和食は日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されています。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月は農林水産省が定める「和食月間」としています。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。



「和食」の4つの特徴



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
季節のうつろいの
表現

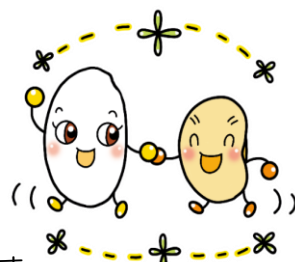
正月などの年中行事
との密接な関わり



和食の重要食材・大豆！ ご飯と大豆はとってもなかよし！

お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。栄養が豊富に含まれており、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよく、お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合っています。



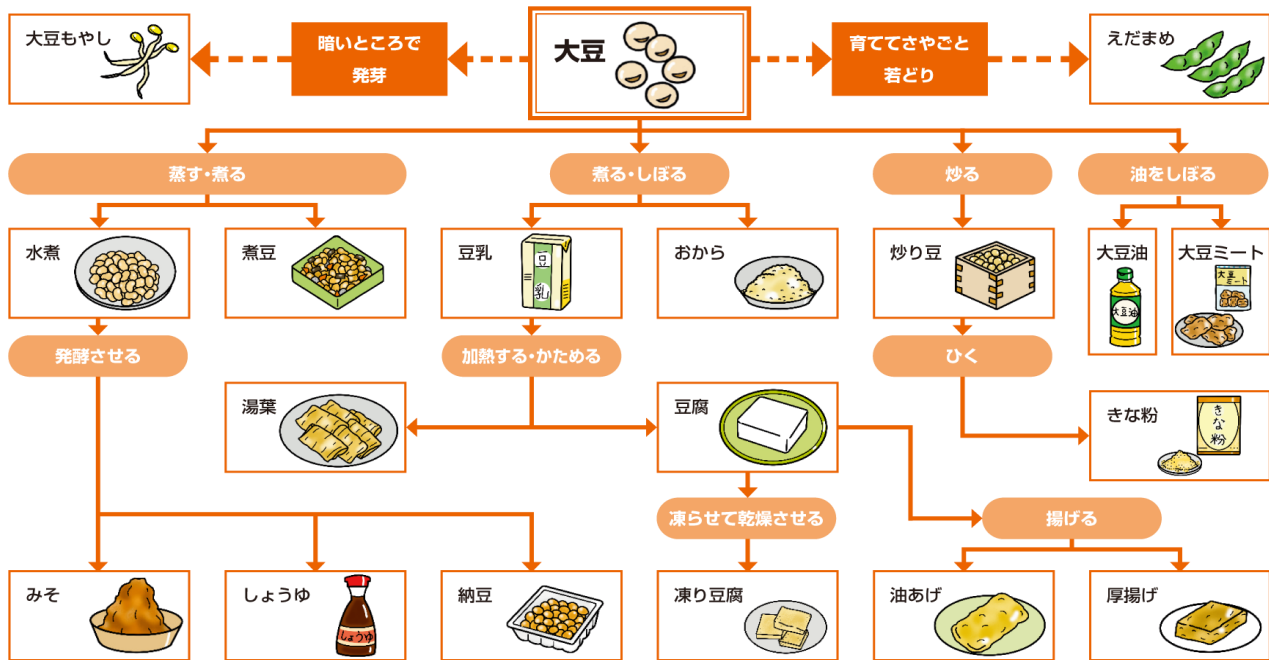
11月19日に和食の日給食を予定しています。和食をはじめとする日本の食文化を大切に守り、未来に伝えていきましょう。



大豆の加工品(すがたを変えた大豆)を探してみましょう！

硬い大豆は、そのままでは食べられません。そこで昔の人たちは、いろいろな工夫をこらして、さまざまな大豆製品を作り出してきました。まず、火で炒ると節分の「炒り豆」になります。それを粉にひいたのが「きな粉」です。また水に浸して煮ると「煮豆」、水で煮た豆をしぼると「豆乳」と「おから」になります。「豆乳」をにがりで固めると「豆腐」、「豆腐」を油で揚げると「油揚げ」や「厚揚げ」になります。豆腐は凍らせて乾燥させると「凍り豆腐（高野豆腐）」になります。さらに煮た豆を発酵させると「みそ」「しょうゆ」「納豆」になります。

毎日の給食でも、いろいろな食べ物にすがたを変えた大豆（大豆の加工品）が使われていますので、給食を食べながら探してみましょう。



作ってみませんか？ ～給食レシピ～

和風おろしハンバーグ



材料（4人分）

- A {
- 豚ひき肉：150g
 - 鶏ひき肉：100g
 - 玉ねぎ：中1個
 - おろししょうが：少々
 - おろしにんにく：少々
 - 片栗粉：大さじ1と1/2
 - 赤みそ：大さじ2/3
 - 塩、こしょう：少々
 - 油：適量

タレ

- B {
- 大根：60g
 - 砂糖：大さじ1/2
 - 麺つゆ：小さじ1
 - しょうゆ：小さじ1
 - あさつき：6g

ハンバーグの隠し味に
みそを使っています。
お好みで刻んだしそを
入れるのもおすすめです。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、あさつきは小口切りにする。大根はすりおろしておく。
- ② みじん切りにした玉ねぎを炒めておく。（時間がなければ生のままでもOK）
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ成形する。ゆるい場合は、片栗粉を足す。
- ④ フライパンに油を熱し、ハンバーグを両面よく加熱し火が通ったら、お皿に盛る。
- ⑤ Bを加熱し、刻んだあさつきを加える。
- ⑥ 焼いたハンバーグの上に④のタレをかければ出来上がり。

