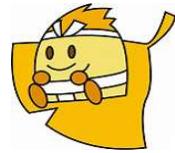


給食だより

第62号 令和7年11月

稻沢市栄養教諭会



未来へつなごう！和食文化 いい日本食～11月24日は「和食の日」～

和食とは、「自然」を大切にする日本人の伝統的な食文化のことです。2013年には、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも「未来に残したい食文化」として認められました。日本の食文化に触れ、栄養バランスに優れた和食の献立を味わってほしいという思いから、給食でも和食を多く取り入れています。日本の誇るべき食文化である和食を積極的に食べ、次の世代につないでいきましょう！

おいしい和食のカギ

旬の食材

日本には四季があり、和食ではその季節ごとにおいしく味わえる旬の食材を取り入れています。

日本の水

日本の水は、素材の味を引き出しやすく、素材の持ち味を生かす和食に欠かせません。

だしのうま味

だしのうま味は、素材の味を引き立て、和食の味の要となっています。



はしを正しく使っていますか？

はしが並んでいるように見えることから
～11月11日は「はしの日」～

和食を食べるためには、はしが欠かせません。正しい持ち方で食べる姿は、美しく見えます。正しくはしを持つことができているつもりでも、よく見ると持ち方が崩れている人や動かすと崩れてしまう人がいます。右下の「正しいはしの持ち方を練習しよう」で、はしの持ち方を確認してみましょう。

正しいはしの持ち方

人差し指をはしの上にかけ、中指は鉛筆のときより少し下（つめの付け根）で支えます。

鉛筆を持つようにして、親指、人差し指、中指で上のはしを持ちます。

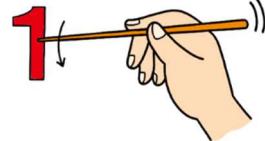
自分の持ち方と比べてみよう！

鳥のくちばしのように、先をぴたっと重ねます。

下のはしは、親指の横と薬指の横で支えて、動かしません。



正しいはしの持ち方を練習しよう



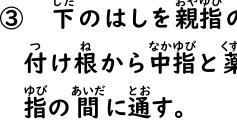
① 正しい鉛筆の持ち方ではしを1本持つ。



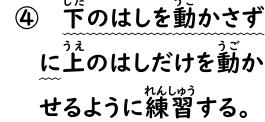
② 「I」の字を書くように縦に動かす。



③ 下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。



④ 下のはしを動かさず上のはしだけを動かすように練習する。



愛知の味を知ろう！愛知を食べる学校給食の日

愛知県では、年3回「愛知を食べる学校給食の日」を実施しています。学校給食に地域の農産物を使用することで、地域への理解を深めたり、地域に伝わる食文化や食の加工技術に触れることで、より豊かな食生活を営もうとする意欲を高めたりすることを目的としています。稻沢市では、第2回を11月18日～21日に実施します。

＜稻沢市の農産物＞

みつば 19日（水）

稻沢市の平和地区では、みつばの水耕栽培が盛んです。1年を通して収穫することができます。「稻沢みつばのい酢あえ」に使用します。

米（あいちのかおり） 21日（金）

祖父江町で栽培された「特別栽培米」を使用します。農薬や化学肥料を基準の5割以下に減らし、より手間ひまをかけて栽培された米です。

桃かぶ 21日（金）

ほんのりとした甘みが特徴のピンク色のかぶです。11月～1月が旬です。「桃かぶの彩りあえ」に使用します。

さつまいも 21日（金）

「稻沢さつまいものみそ汁」には、稻沢緑風館高校の生徒が育てたさつまいもを使用します。育てたさつまいもについて生徒のみなさんに話を伺いました。

Q1. さつまいもを育てる中で、工夫したことや大変なことはありましたか？



A1. 雑草が生えたり、茎が折れたりすると成長がゆっくりになってしまって、雑草を抜き、茎を傷つけないように気を付けて育てました。夏の炎天下での作業はとても大変でした。

Q2. どのような思いでさつまいもを栽培しましたか？



A2. おいしく食べてほしいと思いながら育てました。とても甘いさつまいもです。ぜひ味わって食べてください。



＜愛知県の郷土料理＞

きしめん

18日（火）

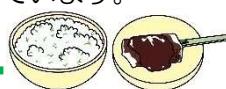
江戸時代、刈谷市の名物だった「平打ちうどん」がきしめんの始まりだと言われています。



だいこん葉ご飯・みそ田楽

19日（水）

三河地方では、ご飯にだいこんの葉を混ぜた菜飯と田楽を組み合わせた「菜飯田楽」が親しまれています。



おにまんじゅう

19日（水）

戦前・戦時中、名古屋市北区のあたりが、さつまいもの産地であったことから、発祥の地のひとつとも考えられています。



学校給食のレシピを稻沢市ホームページにて公開しています！

新メニューをアップしました。右の2次元コードやURLからリンクを開くことができますので、ぜひご覧ください。

【2次元コード】



【URL】

http://www.city.inazawa.aichi.jp/kurashi_tetsuzuki/kyousoku/u/kyushoku/1009274.html



追加掲載レシピ

NEW!

- ・飛鳥汁
- ・とうがん汁
- ・スラッピージョー
- ・手羽先風から揚げ
- ・スタミナ汁
- ・石狩汁
- ・みつばの梅あえ
- ・バーリーカレースープ
- ・こしね汁
- ・キムチスープ