

11月 食育だより

家

令和7年11月1日

上尾市立尾山台小学校

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、毎年6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材や、郷土料理などへの理解を深められるような学校給食活動をしています。

今月は上尾市産の米、埼玉県産の大豆で作った「彩花みそ」、「彩の国納豆」などを取り入れています。また、上尾市産の小松菜のパウダーを使った「アッピーすいとん」、埼玉県の郷土料理の「かてめし」、「ゼリーフライ」が登場します。今月の給食献立予定表は、埼玉県産の食材が太字で記載してあります。是非チェックしてみてください。



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。



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」のことです、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」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
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり



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



食育授業を行います

今月は1年生に「好き嫌いしないで何でも食べよう」、2年生に「野菜を食べて元気になろう」、3年生に「魚の大切さを知ろう」というテーマで食育授業を行います。どの学年も、栄養や食べ物、食の大切さについて学びます。どのように食べると体が元気になるかを考え、自分で目標を立てて取り組んでいきます。ご家庭でも食べ物や給食の話ををしていただき、目標達成のためにご協力ください。