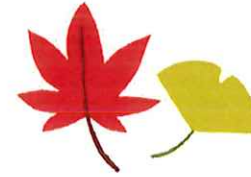




# 11月 給食だより



令和7年(2025年)  
水戸市教育委員会  
水戸市立石川小学校

## ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化

「和食」とは？ → 「自然を尊重する」という考えに基づいた、日本人の伝統的な食文化

### ～和食の4つの特ちょう～

- ① 多様で新せんな食材とその持ち味の尊重
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との深いかかわり

だしの「うま味」や、発酵調味料であるみそを活用した**一汁三菜**の日本型食事スタイルは、理想的な栄養バランスがとれ、日本が世界に誇るものです。

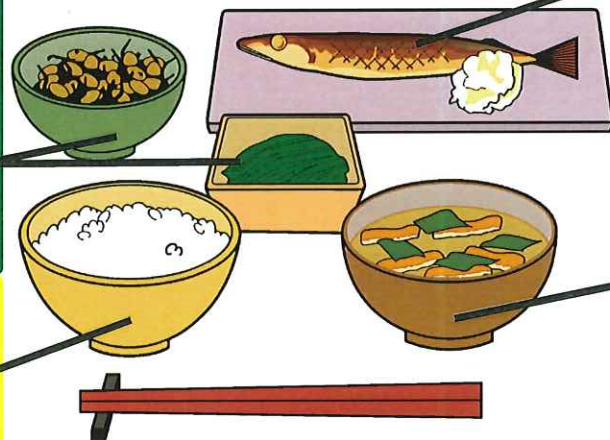
### 一汁三菜とは？

#### 副菜・副副菜

野菜、きのこ、海そうなどが入ったおかず。主に体の調子を整えるビタミン、無機質（ミネラル）、食物せんいが含まれています。

#### 主食

ごはんなど。主に炭水化物が含まれていて、エネルギーになります。



#### 主菜

肉や魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかず。主に体をつくるもとになるたんぱく質が含まれています。

#### 汁物

こんぶやかつお節などでだしをとり、みそや塩などで味付けした具入りのみそ汁やすまし汁。具たくさんにすることで、減塩にもつながります。

# 毎月20日は「いばらき美味しおDay」



## ～11月20日は「全校一斉いばらき美味しお給食」～

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国的にみて高い傾向にあります。その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多いことから、県民の食塩摂取量を減らす取り組みをより一層推進していく必要があります。そこで、県民に美味しく減塩できることを知ってもらい、日頃から減塩に取り組んでもらえるよう、40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」と定めています。

今月の11月20日は、茨城県内すべての小中学校で、一斉に「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します。

### 減塩を心がけよう

●薬味や香辛料を効かせる  
こしょうや唐辛子、カレー粉などの香辛料や、しょうが、にんにくなどの香味野菜を取り入れると、味にメリハリがつけます。



### 減塩のコツ



●加工食品や塩蔵品のとり過ぎに注意

かまぼこやちくわ、ハム、ベーコンなどの加工食品、魚の干物などの塩蔵品は、食べる量や頻度に気を付けましょう。



●汁物は具たくさんに  
みそ汁やスープなどは、野菜など具の量を多くすると、汁の量が控えられて減塩になります。



●酸味を効かせる  
レモン果汁や酢などを利用して酸味を効かせることで、薄味でもおいしく食べることができます。



●だしのうま味を生かす  
かつお節や昆布などを使うことで、だしのうま味で薄味でもおいしく食べることができます。



## 11月6日(木)「台湾産バナナ」を提供します！



11月6日(木)に、市立小学校・義務教育学校で「台湾産バナナ」を提供します。

また「台湾産バナナ」の提供に合わせて、台湾の食文化を取り入れた献立を実施します。

「台湾産バナナ」は、ねっとりした舌触りと濃い甘み、強い香りなどが特徴です。

台湾は暖かい気候のため、バナナは一年中生育、収穫されていますが、四季があるため、夏場と冬場では生育速度に大きな差があります。一般的にじっくりと日数をかけて生育していくほうが味に深みや濃厚さが加わるため、寒い時期に収穫されたものが美味しいとされています。

給食をとおして、台湾について理解を深めましょう。

## 11月23日(日)は「勤労感謝の日」

### 感謝の気持ちを忘れずに…

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を生産する人や運搬する人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。

食べることは、たくさんの命や、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



いただきます



ごちそうさまでした



#### 【いただきます】

食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。

好き嫌いせず、残さず食べることも感謝の気持ちを伝える方法のひとつです。

#### 【ごちそうさまでした】

食事ができるまでに携わってくれた人たちへの感謝の気持ちを表します。食後の片付けをすることも、感謝の気持ちを伝えることができます。

# 我が家のおすすめ料理 ～うま味を生かした減塩料理レシピ～

## 減塩チャーハン

《城東小学校 児童考案レシピ》 ※昨年度6年生

《材料（約4人分）》

- ・ ごはん 2合分
- ・ ねぎ 1本
- ・ 卵 4個
- ・ ソーセージ 4本
- ・ 和風だしの素 大さじ2杯
- ・ 油 大さじ1杯

《作り方》

- ① ねぎはみじん切りに、ソーセージは1cm幅に切る。
- ② 卵を割って溶いておく。
- ③ フライパンに油を入れ、卵を炒める。
- ④ ③にごはんとソーセージを入れて炒める。
- ⑤ 和風だしの素とねぎを入れて、よく炒めたら完成！

給食だよ  
で紹介！



### ★おいしく減塩するポイント★

ソーセージの塩気と和風だしの素を使うことで、うま味のあるチャーハンにしました。

