給　食　だ　よ　り
大崎市岩出山学校給食センター
令和8年11月

いただきます

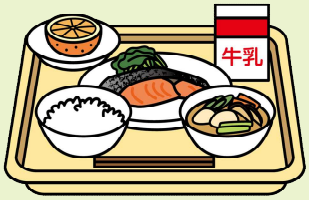
おたよりや献立表は HP でもご覧いただけます。
二次元コード⇒

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。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「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。
毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

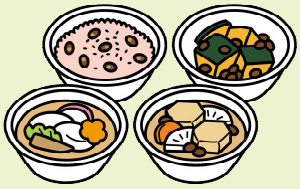
給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



おわんってすごい！

和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。正しい持ち方を意識してみましょう

今月の食育コラム

burdock
ごぼう

ごぼうは、花がとげ状(bur)で大きな葉(dock)を持つ植物であることから、この2つの単語が語源となっています。

ごぼうは、食物せんいが多く、便秘の解消や腸内環境を整える効果が期待できます。また、ポリフェノールという体を元気にする栄養も豊富に含まれているので、風邪などが流行する時期にもおすすめです。

年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会

イラスト出典元：学校給食 2026 年 10 月号
※この紙面内のイラストは転載禁止です。