

11月給食だより



2025年11月
富士吉田市学校給食センター

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の労働に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

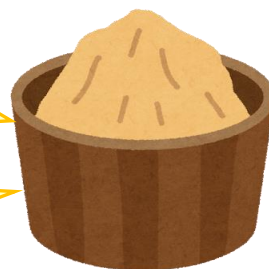


山梨県の食文化を伝えよう！「甲州みそ」誕生の秘密！

日本全国で味噌がつかれています。使う麹の種類によって味が様々です。主に、九州地方周辺では「麦麹」、愛知県周辺では「大豆麹」、その他の地域では「米麹」を使って味噌をつくることが多いです。山梨県でつくられる味噌は「甲州みそ」と呼ばれています。甲州みその特徴は、米麹と麦麹の両方を使う「合わせみそ」です。甲州みそが誕生した秘密とは・・・

①甲府は狭い盆地で平らなところが少なく、米作りにむいていなかった。

②米麹だけのみそをつくるには、米が足りなかった。



③そこで、武田信玄は考えた！麦を育てて米麹不足を補うという作戦を！



このように、「甲州みそ」は、諸説ありますが、山梨県の地理的条件と武田信玄の知恵で誕生したと言われています。これからも、ふるさとの味を守っていききたいですね！

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。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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、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

多様な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
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米

ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

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

お箸を正しく使いましょ

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ

郷土料理クイズ

きょうどりょうり

ごめりょうりへん
お米料理編

富山県 秋田県 北海道 千葉県 三重県 岡山県 鹿児島県 大阪府

ヒント
ごはんを棒に巻きつけて作るよ!

ヒント
混ぜ合わせて食べるおすしだよ!

ヒント
鶏ガラスープをかけて食べるよ!

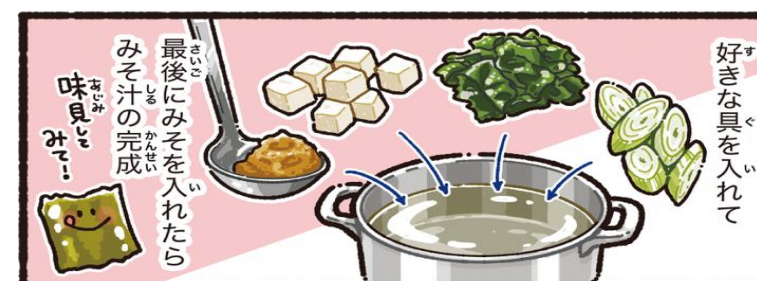
自分の地域に伝わるお米料理を書いてみよう!

箱ずし ・ きりたんぽ ・ てこねずし ・ ばらずし
太巻きずし ・ 鶏飯 ・ ますずし ・ いかめし

こたえ
三重県—てこねずし／大阪府—箱ずし／岡山県—ばらずし／鹿児島県—鶏飯
北海道—いかめし／秋田県—きりたんぽ／千葉県—太巻きずし／富山県—ますずし



おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。