



11月給食だより

令和7年度 都城学校給食センター

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ます。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



給食おすすめレシピ「^{はちはいじろ}八杯汁」

(材料)

にんじん 1/4 本	油揚げ 1枚
ごぼう 1/3 本	豆腐 1/2 丁
白菜 1~2枚	干しいたけ 3~4個
里芋 約2個	かつお節 ひとつかみ
葉ねぎ 3本	みりん 大さじ1
水 600cc	薄口しょうゆ 大さじ2・1/2

(作り方)

- 1、干しいたけは水戻しして5mmの幅に切る。にんじんはいちょう切りに、ごぼうはさがぎに、里芋は皮をむいて一口大の乱切りに、白菜・油揚げは1cm幅に、葉ねぎは小口切りに、豆腐はさいの目切りにする。
- 2、鍋に水を入れ、かつお節でだしをとり、干しいたけの戻し汁を加える。
- 3、2のにんじん、ごぼう、里芋を加えて煮る。食材に火が通ったら、油揚げ、豆腐、白菜、水戻しした干しいたけを加えさらに煮る。
- 4、調味料で味を調え、仕上げに葉ねぎを入れ出来上がり。

11月の献立紹介

☆ベジ活の日☆ 11月10日~11月14日

白ご飯・牛乳・豆腐の中華煮・三色のナムル
小学校：約140g 中学校：約170g

☆ふるさと給食☆ 11月17日~11月21日

白ご飯・牛乳・幸せ上々(あげあげ)鶏の唐揚げ
そえ野菜 都城ごぼうスープ

☆ひむか地産地消の日 11月17日~11月21日

牛肉と豆のトマト煮：牛肉

☆郷土料理☆ 11月17日~11月21日

八杯汁：宮崎県
なんこつみそ煮：都城地区

☆和食の日☆ 11月25日~11月28日

白ご飯・牛乳・炒り豆腐・いものこ汁
日向夏みかんゼリー