

令和7年

11月 食育だより



高浜小学校
和田小学校
青郷小学校
内浦小中学校
高浜中学校
高浜町教育委員会

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気！和食を食べて知ると、食べることがもっと楽しくなりますよ。

日本人が後世に伝えたい和食！



多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさん！

健康的な食生活を 支える食事



ごはんを中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季を表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との 深いつながり



季節や節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、家族や人々のきずなを深めました。

地球を救え！

SDGsと和食



SDGs
17目標



保存食品や発酵食品の活用など、食べ物をむだにしない工夫、地産地消、旬を生かす和食の伝統と価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

だだいいい味で〜

弱点は食塩



日本の食生活の課題の一つは食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食調理の知恵を生かし、薄味で素材そのものを楽しむ伝統をさらに極めましょう。

11月7日の給食は・・・

のり パスタサラダ
ふりかけ まるごといわしの塩焼き

麦ごはん

とちゅう茶みそ汁



みんなで食べよう給食

町内の保育所・こども園でも同じメニューが提供されます。

さかなの日給食

さ(3)かな(7)の語呂に合わせ
毎月3～7日に魚介類を使用した献立が登場します。