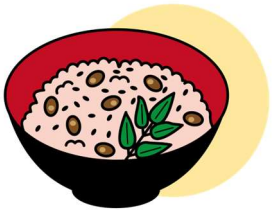


お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。11月23日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」がれていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



○１１月の給食について

寒い時期なので、温かい汁ものや季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。特に、日本の食文化について考える献立を取り入れました。

【９日(月)：新献立「けんちんうどん」】

たくさんの野菜ととり肉をごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体の温まる献立です。

【12日(木)：新献立「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」】

豚肉、生揚げ、野菜を炒め、テンメンジャンで味付けをした献立です。

【24日(火)：「和食の日」の行事食】

「ごはん　さけの塩焼き　五目きんぴら　豆腐と大根のとろみ汁　牛乳」

11月24日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」となりました。

【季節の食材】

ごぼう　さつま芋　じゃが芋　大根　チンゲン菜　長ねぎ
にんじん　白菜　ほうれん草　さけ　焼きのり　みかん　りんご

給食だより　11月

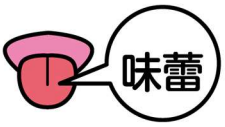
令和８年１０月２９日
川崎市立久本小学校
学校栄養職員

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。

いろいろな味を経験してみよう！



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



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験するといいですね。