

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和7年度 11月号



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



「和食」に欠かせないもの



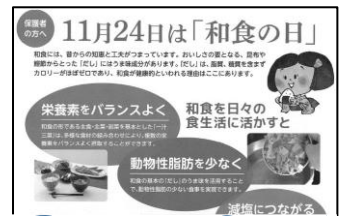
ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料として用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出します。



保護者の皆様

11月中旬に「和食の日」のパンフレットを「tetoru」で配信します。和食の良さについて是非お子さんと御確認ください。

読書週間にちなんで「学校司書が選ぶブックメニュー」を出します

今年度の読書週間は10月27日から11月9日に開催されます。今年の標語は「こことあたまの、深呼吸」です。福生市では、市内各校の学校司書と協力をして学校給食のブックメニューを作ります。是非本を手に取り、読んでみてください。



4日(火) 「やきざかなののろい」 つかもと 塚本やすし/作 絵 ポプラ社	5日(水) 「給食アンサンプル」 きさらぎ 如月かずさ/作 五十嵐大介/絵 光村図書	6日(木) 「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」 おが 丘、君とまた 出会えたら。」 汐見夏衛/著 スタート出版	10日(月) 「トクパをたべよう」 プラバ・ラムシー ラ・ブレイット/作 シルバ・ラナデ/絵 アマガハルミ/訳 イマジネーション・プラス	12日(水) 「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 ファン・ヨンミ/作 よしはらいくこ/訳 吉原育子/訳 げみ/装画
--	--	--	--	---

今月の地場野菜(使用予定)

ふつし市 福生市	だいこん 長ねぎ
はむらし 羽村市	だいこん はくさい
みずほまち 瑞穂町	にんじん キャベツ
	こまつな





もぐもぐタイムズ

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



「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料として用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。

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ます。

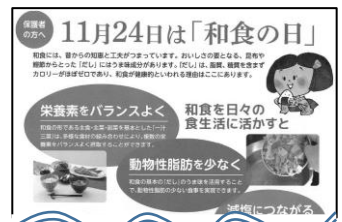
読書週間にちなんで「学校司書が選ぶブックメニュー」を出します

今年度の読書週間は10月27日から11月9日に開催されます。今年の標語は「こころとあたまの、深呼吸」です。福生市では、市内各校の学校司書と協力して学校給食のブックメニューを作ります。是非本を手に取り、読んでみてください。



保護者の皆様

11月中旬に「和食の日」のパンフレットを「teturu」で配信します。和食の良さについては是非お子さんと御確認ください。



今月の地場野菜(使用予定)

福生市	だいこん 長ねぎ
羽村市	だいこん はくさい
	にんじん キャベツ
瑞穂町	こまつな

9 産地を応援しよう



4 日(火)
「やきざかなのろい」
塚本やすし/作・絵 ポプラ社

5 日(水)
「給食アンサンブル」
如月かずさ/作
五十嵐大介/絵
光村図書

6 日(木)
「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」
汐見夏衛/著
スターツ出版

10 日(月)
「トウクパをたべよう」
プラバ・ラムシーラ・プレイト/作
シルバ・ラナデ/絵
雨野美/訳
イメージ・プラス

12 日(水)
「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」
ファン・ヨンミ/作
吉原育子/訳
げみ/装画