



# 11月給食だより

NO. 8

令和7年 11月

埴町学校給食センター

## 11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



**千歳飴**  
健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。



**赤飯**  
小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

## 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



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



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。「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。



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



## はなわ こども園 (年少) ~ 給食センター見学 ~

10月15日、はなわこども園、年少のみなさんが給食センターへ見学に来ました。

2階から調理室を眺め、調理員さんが揚げ物を機械に入れる様子や、大きな鍋で炒め物やスープを作っている様子を見学しました。さらに、調理員さんが毎日使用しているへらとお玉、大鍋と同じサイズの輪っかをホースで用意し、体験してもらいました。



2階から作っている様子を眺めました。



調理員さんが毎日使っているへら・お玉を、持ち上げたり、背比べをしました。おうちのより大きいといった声や、重たいと言って一生懸命、持ち上げていました。

## ~ 学校給食放射性物質測定結果のお知らせ ~

9/24、10/1、10/8、10/15 [ セシウム 134, セシウム 137 検出せず ]

