食育だより

令和８年11月
No.7

いただきま~す。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校　栄養教諭

もったいないを減らそう

本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。日本では食品ロスの量は年間523万トン（2021年度）、日本人1人当たり毎日お茶碗１杯分の食べ物を捨てていることになります。



ポイント1　残さず食べきりましょう
ポイント2　使い切れる分だけ買いましょう
ポイント3　期限の意味を理解しましょう

賞味期限
美味しく食べられる期限
過ぎても食べられます

消費期限
安全に食べられる期限

11月の行事

11月7日　立冬



暦上では冬が始まる日とされています。
（冬至は1年で昼が最も短く夜が長い日で、12月21日頃とされています。）

11月15日　七五三



子どもの健やかな成長を祝う日とされています。3歳5歳7歳になった年に神社に参拝に行きます。

行事食：千歳飴・赤飯

11月18日　十日夜



主に東日本で行われる秋の収穫祭の日です。稲刈りが無事に終わったことを祝い、田んぼの神様へ感謝します。

行事食：お餅・収穫したもの

11月23日　勤労感謝の日



働く人へ感謝する日となっていますが、五穀豊穣を祝う日でもありました。食事に関わる人への感謝を込めて「いただきます」を言いましょう。

いいにほんしょく
11月24日は『和食の日』

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に登録されました。和食は「ごはん」みそ汁などの「汁物」、焼き魚や野菜の和え物などの「おかず」、「漬物」が基本の形です。

和食の特徴



多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重



自然の美しさや季節のうつろいの表現



健康的な食生活を支える栄養バランス



正月などの年中行事との密接な関わり

和食には自然の恵みや健康を大切にする4つの特徴があります。そして、和食のおいしさを支えるものとして様々な食材が使われています。

和食の基本「だし」

だしとは食材のうまみを引き出した汁のことで、和食において「味付けの基本はだし」とも言われています。香りが良く、うま味や栄養も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。



グアニル酸



イノシン酸

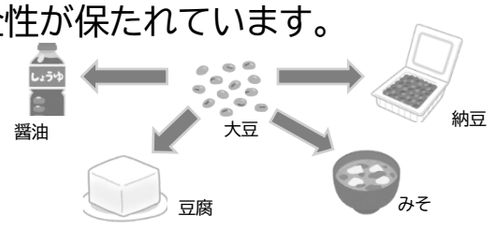


グルタミン酸

だしはあわせることでうま味が強くなると言われています。（昆布とかつお節など）

和食に欠かせない「発酵」

和食に使われているみそ、しょうゆ、酢、みりん、酒は全て発酵食品です。発酵とは食品に微生物が増える現象のことです。発酵は腐敗とは異なり、人体への安全性が保たれています。



島本町の給食でも「姿を変える大豆」という題材から大豆の発酵食品を使った献立が出ます！

和食を彩る「旬」

食材には1年を通しておいしくて最もおいしい時期があり、これを旬といいます。和食は旬の食材や季節感を大切にそれぞれに合った料理を工夫してきました。11月は白菜、ほうれん草、ししゃも、柿、マグロ、キウイフルーツなどたくさんの食材が旬を迎えます。