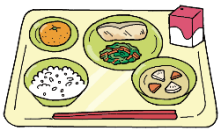
11月 食育だより

2026年11月
みやこ町学校給食センター

Facebook ページ
給食の写真などを公開しています。

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消には、たくさんのよいことがあります。学校給食にも、みやこ町産の食材をできるだけ多く取り入れています。
実りの秋に、みやこ町の生産者の方々が心を込めてつくった食材を味わっていただきましょう。



地産地消のよさを知ろう

新鮮



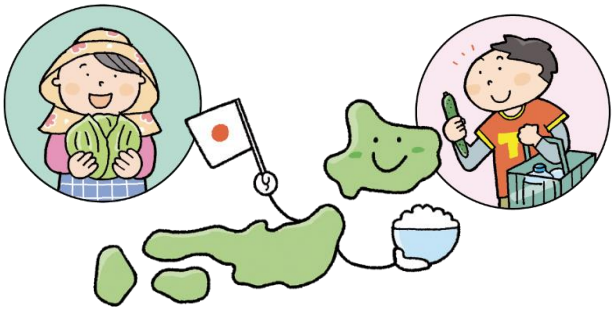
○ 収穫してから食べるまでの時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心安全



○ 身近でつくられているので、生産者がわかり、話をきくことができます。

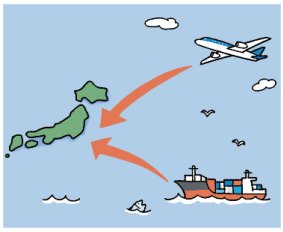
自給率アップ



○ 地産地消は、食料自給率の向上につながります。

環境に優しい





○ 遠くでつくられたものを運ぶには、多くの燃料が必要です。近くでつくられたものは、輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。

食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。
日本の食料自給率（カロリーベース）は、令和7年度は**37%**となりました。
※ 農林水産省（日本の食料自給率）



＊ 11 月23日は「勤労感謝の日」 ＊



11月 23 日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

＊ 11 月24日は「和食の日」 ＊

11 月 24 日は「和食の日」です。 日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

【和食文化の特徴】



素材そのものの味を生かす

健康的な食事





自然の美を表現

年中行事との関わり



＊ 和食の基本「だし」 ＊

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。だしは、食材にうま味や香りを加え、素材の持つおいしさを引き出し、料理をおいしくします。また、だしを使うことで、薄味でもおいしく感じられるので、減塩効果が期待できます。

給食で使用している「だし」は？

実だくさんみそ汁



煮干し

かき玉汁



昆布 と かつお節

「だし＋だし」で おいしさが アップ

だしに使う食材には、グルタミン酸などのうま味成分が含まれています。

昆布とかつお節の「合わせだし」のように違う種類のだしを組み合わせると、それぞれのうま味（グルタミン酸とイノシン酸）が何倍にも強くなることが知られています。

昆布	煮干し・かつお節	干ししいたけ
		
グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。



クイズ① 江戸時代、北海道から船で大阪まで運ばれていた、和食に欠かせないある食材とは何でしょう？

A. ウニ　　B. 昆布　　C. イクラ



クイズ② かつお節はカツオを煮て乾燥して作ります。出来上がったかつお節の重さは生のカツオの時の何分の１でしょう？

A. ２分の１　　B. ３分の１　　C. ６分の１



答え：① B　② C

イラスト転載元 ： たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④（少年写真新聞社）　※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。