



11月給食だより

令和7年度11月号

清瀬市立清瀬第四小学校

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人

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らっしゃるかもしれません。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

米

ごはんとして食べるほか、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。

だし

昆布やかたお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「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。

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

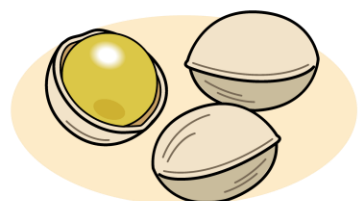
食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさまでした」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

ぎんなん



イチョウ科の落葉高木であるイチョウの種子。イチョウは街路樹として用いられることが多く、秋になると黄色に葉が色づいて、紅葉を楽しむことができますが、地面に落ちた果実は独特の嫌な臭いを放ちます。外側の果肉部分を取り除き、硬い殻に覆われた種子の中身(仁)が食用となるぎんなんです。新鮮なものは淡い緑色をしていて、時間がたつにつれて黄色に変化していきます。もちりとした食感とほろ苦さが特徴で、ゆでたり焼いたりしたものをそのまま食べるほか、茶碗蒸しや炊き込みご飯に加えるなど、秋の味覚として親しまれます。β-カロテンやカリウムをはじめ、ビタミン・ミネラルが豊富な栄養価の高い食品ですが、食べ過ぎると中毒症状を起こすことがあるため、注意が必要です。

カンボジア



アモック

ココナツのカレー。



クイティウ

あっさりとしたスープと米粉の麺。

正式名称：カンボジア王国 面積：約18万km²(日本の約1/2弱)
人口：約1710万人(2024年、国連人口基金) 首都：プノンペン

東南アジアのインドシナ半島南部に位置し、南部はタイ湾に面しており、タイ、ラオス、ベトナムと国境を接しています。アンコールワットをはじめとする世界遺産のアンコール遺跡群や、水上生活者が数多く暮らすトンレサップ湖などの多様な観光地があり、観光業が主要産業の一つです。季節は雨季と乾季に分かれ、1年を通して気温が高く高温多湿です。農業では、主に米やキャッサバ、さとうきび、とうもろこしなどが生産されており、主食には、粘りが少なく細長い形のインディカ米が食べられています。伝統的な料理は「クメール料理」と呼ばれ、発酵させた魚のペースト「プラホック」や、魚から作る魚醤「トゥック・トレイ」などを調味料として使い、独特の味わいを生み出しています。

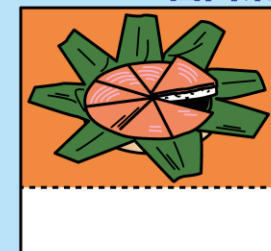
郷土料理クイズ

次の8つの地域に伝わるお米を使った郷土料理の名前を、下から選んで書き入れてみましょう。

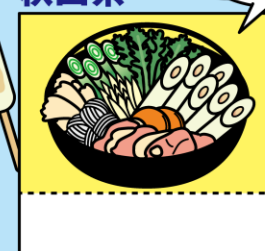


お米料理編

富山県



秋田県



ヒント
ごはんを棒に巻きつけて作るよ!

北海道



岡山県



千葉県



ヒント
混ぜ合わせて食べるおすしだよ!

三重県

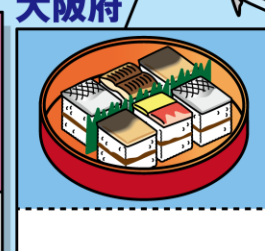


ヒント
鶏ガラスープをかけて食べるよ!

鹿児島県



大阪府



自分の地域に伝わるお米料理を書いてみよう!

箱ずし ・ きりたんぼ ・ てこねずし ・ ばらずし
太巻きずし ・ 鶏飯 ・ ますずし ・ いかめし

こたえ
新潟県 越前・加賀・能登・石川 富山県 魚沼・上越 山形県 最上・山形 秋田県 秋田 山梨県 山梨 長野県 長野 岐阜県 岐阜 静岡県 静岡 愛知県 愛知 三重県 三重 滋賀県 滋賀 京都府 京都 大阪府 大阪 兵庫県 兵庫 奈良県 奈良 和歌山県 和歌山 徳島県 徳島 香川県 香川 高松市 高松 愛媛県 愛媛 高知県 高知 福岡県 福岡 佐賀県 佐賀 長門県 長門 大分県 大分 熊本県 熊本 鹿儿岛県 鹿児島 沖縄県 沖縄