

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになります。心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を楽しみましょう。

11月24日は「和食の日」

平成25（2013）年「和食」が「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界に広く認められたと同時に、私たちは、和食を保護・継承していく担い手になっていくことが求められています。11月24日「和食の日（わしょくのひ）」には、日本の伝統的な食文化としての和食の魅力を再認識してみましょう。

和食文化の特徴

- 正月などの年中行事との密接なかわり
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

参考：農林水産省「和食」を未来へ。

野菜、魚、豆類など健康的な食材を多く含んでいる和食は…

健康効果のメリット

- 一汁三菜で、栄養素、食物繊維がバランスよく摂れる。
- 腸内環境を整える発酵食品が多いので、免疫力の向上や肌の調子改善につながる。
- 多様で栄養価の高い旬の食品が多い。
- 蒸す・焼く・煮るなどの調理法で、油分が抑えられる。
- だしのうまみで塩分を抑えられる。

ごはん、汁物、おかずを組み合わせた一汁三菜の構成。

だしとともに古くから作られている醤油や味噌などの調味料を使用。



社会環境が変化し、日本人の中から和食の存在感が薄れつつあります。味覚を形成される幼少期から和食を取り入れて、味や食べ方を学ぶ機会を増やし、和食文化の保護・継承につなげましょう。

～日本の行事と食⑦～

『亥（い）の子祭り』



亥の子まつりとは？



亥の子石

広島に古くから伝わる「亥の子祭り」は、現在でも西日本を中心に行われています。

大きな石に数本の縄をつけたもの（亥の子石）を子供たちが持って、地域を練り歩きます。そして各家の前では、その石で地面を掻き、五穀豊穡、子孫繁栄、商売繁盛、無病息災などを願います。“いのこ、いのこ、いのこもちついて、はんじょうせい、はんじょうせい…”と唄いながら石を掻きます。この亥の子唄の歌詞は、地域によって異なります。

亥の子の日はいつ？

旧暦10月（現在の11月頃）の最初の亥の日です。（今年は11月7日）

江戸時代には、この日にこたつ開きをするとか火事にならないという言い伝えがあります。



亥の子餅

亥の子の日に食べる餅です。

イノシシの子供「ウリボウ」の模様を表面につけたり、餅の表面に小豆をつけたりと地域により様々です。

今月の
ひろしま給食！

噛みってる！GoGo炒め



材 料（4人分）		切り方	作り方
豚肉	80g	細切り	① ごぼうは水にさらす。こんにゃくは下ゆでする。 ② 鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつまいも、ごぼうの順に加えて炒める。 ③ Aの調味料を入れて、水分がなくなるまでしっかり炒める。 ④ 白ごまを加える。
さつまいも	2枚	細切り	
ごぼう	中1本	さがき	
つきこんにゃく	80g	さがき	
にんじん	1/2本	せん切り	11月8日は「いい歯の日」です。噛みごたえのあるごぼうなどを意識して料理にとり入れ、よく噛む習慣を身に付けましょう。
ごま油	適量		
A 赤みそ	小さじ2		
こいくちしょうゆ	小さじ2		
水	小さじ1		
さとう	大さじ1		
白ごま	小さじ1		

【1人分：エネルギー 90kcal 塩分 0.5g】



じゃがじゃが

東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



かっぎー