11月給食だより

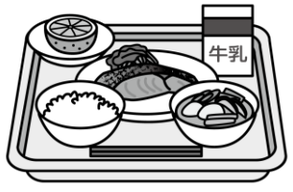
令和８年１１月
熊　野　町

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。11 月 23 日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。

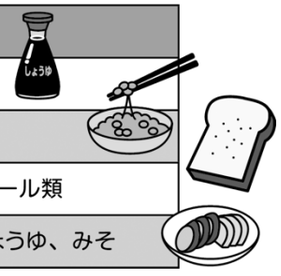
発酵食品について知ろう!

◎発酵食品ってなあに?

目には見えないほどの、小さな生き物のことを「微生物」といいます。
その微生物の力を借りて、食べ物の味や栄養などを変化させることを「発酵」といい、発酵によって作られた食べ物が「発酵食品」です。食べ物に含まれる栄養素を微生物が分解すると、うま味や香りが生まれたり、体によい働きをする栄養素が増えたりします。また、微生物が元気に働くことで、食べ物を腐らせる悪い菌が寄ってこなくなり、食べ物が長持ちするようになります。昔の人はこうした発酵の働きを利用して、みそやしょうゆ、納豆、漬物など、毎日の食事に欠かせない発酵食品を作ってきました。

◎発酵食品をつくる微生物

微生物	つくられる発酵食品
こうじ菌	みそ、しょうゆ、酢、みりん、酒
納豆菌	納豆
酵母菌	パン、みそ、しょうゆ、酒・ビール・ワインなどのアルコール類
乳酸菌	チーズ、バターなどの乳製品、ぬか漬けなどの漬物、しょうゆ、みそ



◎発酵食品のよいところを知ろう

みそ



みそは、大豆にこうじ菌や酵母菌、乳酸菌を混ぜて、じっくり発酵させて作ります。大豆をそのまま食べるよりも、栄養が体に吸収されやすくなり、うま味も増えます。

かつお節



かつお節は、かつおを煮て燻製にし、乾燥させた「荒節」に、こうじ菌の仲間を表面につけて発酵・乾燥をくり返して作ります。長く保存することができ、うま味があるため、だしに使われます。

酢



酢は、お米や果物のしぼり汁を、酵母菌でアルコールに変えて、さらに酢酸菌という微生物で発酵させて作ります。料理に使うことで、さわやかな味にでき、食べ物を腐りにくくする効果もあります。

チーズ



チーズは、牛乳などに乳酸菌を使って発酵・熟成させて作ります。乳酸菌の働きによって、牛乳よりもカルシウムなどの栄養が消化・吸収されやすくなります。発酵の時間によって味や香りも変わります。

塩辛



塩辛は、イカなどの魚介類を塩で漬け込み、微生物の力でゆっくり発酵させて作ります。発酵によって、材料そのものよりも深いうま味と香りが生まれます。