食育だより　11月号

令和８年11月
（毎月１９日は食育の日）
秩父市立荒川共同調理場

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

１１月２４日は和食の日です。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食の基本「だし」







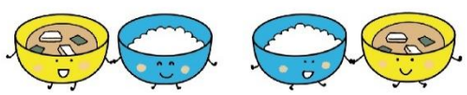


日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）

答え：ごはんが左でみそ汁が右

彩の国ふるさと学校給食月間です！



秩父で親しまれている特産品、郷土料理を紹介します。

しゃくし菜（雪白大菜）　しゃくしに似ていることから、しゃくし菜と呼ばれています。シャキシャキした歯ごたえがあります。

秩父黄金かぼす　山に囲まれた秩父ならではの寒暖差を利用して栽培され、11月以降に黄金色に完熟します。



えごま　α－リノレン酸を豊富にふくみ、脳の働きを助けて、記憶力を高めたり、血液をサラサラにする効果があります。



秩父味噌　秩父山系の清らかな水と伝統的な技術で作られます。秩父盆地特有の厳しい寒暖差を生かし、暑い夏に発酵を進め、寒い冬に熟成を休ませることで、おいしい味噌に仕上がります。

みそポテト　じゃがいもの天ぷらに甘辛い味噌だれをからめた秩父の名物料理です。



おっきりこみ　小麦粉で作った幅広の麺を、根菜類など季節の野菜を切って具にします。麺と具を切って煮込む、切り込むことから「おっきりこみ」と呼ばれるようになりました。

まゆたま汁　秩父は養蚕が盛んでした。養蚕の繁栄を祈願してつくられた、繭型の団子入り汁物です。団子のかわりにいももちが入っています。よく噛んで食べてください。



かてめし　炊きこみご飯によく似ていますが、炊きあがった白いご飯に濃い味付けをした具材を混ぜ込む料理です。「かて」とは秩父地方で混ぜ合わせるという意味です。