食育だより

令和８年 11 月
京丹後市 こども未来課

11 月 24 日は「和食の日」～日本の食文化を楽しみましょう～

和食は、日本の自然の恵みや季節を大切にしながら、昔から受け継がれてきた食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

私たちの普段の食事にも、ごはん・みそ汁・魚・野菜・豆・海藻など、和食の食材がたくさん使われています。日本の食文化を未来に伝えるため、この機会にぜひ、ご家庭で和食を味わってください。給食でも和食を意識した食材や献立を提供していきたいと思います。

●和食のよいところ●

旬の食べ物を楽しめる

日本には四季があり、その季節ならではのおいしい食べ物があります。

11月は、さつまいも、きのこ、れんこん、だいこん、くり、さんまなどたくさんの食べ物がおいしい季節です。

「これは秋の食べ物だね！」と季節を感じながら味わってみましょう。



色々な食材を食べることができる

和食では、ごはんを中心に、魚や肉、野菜、豆、海藻など、様々な食材を組み合わせます。

色々な食材を食べることは、子どもたちの元気な体づくりにつながります。



「だし」はうま味がおいしい

和食には、昆布、かつお節、煮干しなどからとる「だし」がよく使われます。

だしは料理をおいしくする「うま味」があります。「このみそ汁は、何のだしだと思う？」など親子で味わってみてください。



季節や行事を楽しめる

日本には、季節や行事に合わせて食べる料理があります。

食べ物を通して、季節や日本の文化を感じることができます。



お正月



十五夜

●食事のあいさつを大切に

食事の前後には、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



肉や魚、野菜などの食べ物の命をいただくことへの感謝

食材を育てた人、調理を作った人など食事に関わった多くの人への感謝



献立紹介

ひじきのさらさ炒め（大人２人、子ども２人分）

11/12

ひじき	12g
木綿豆腐	420g
鶏ひき肉	120g
玉ねぎ	180g
にんじん	120g
グリンピース	30g
しょうが	少々
油	大さじ１
砂糖	10g
しょうゆ	小さじ４

① 豆腐をしっかり水切りする。ひじきはたっぷりの水で戻し、ザルにあげて水気を切る。
② 玉ねぎは 5～10 ㎜の薄切りに、にんじんは 2～3 ㎜の厚さのいちょう切りにする。
③ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、火が通ったら水切りした豆腐を崩しながら加えて炒め、水気をとばす。
④ すりおろしたしょうが、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、調味料とグリンピースを加えて炒め煮する。

（子ども１人分：137kcal）

さわらの西京焼き（大人２人、子ども２人分）

11/13

さわら(切り身)	６切
酒	小さじ１強
油	少々
Ⓐみそ	大さじ１弱
Ⓐマヨネーズ	小さじ４
Ⓐ砂糖	小さじ１
Ⓐみりん	少々

※ みそにマヨネーズを混ぜるため、子どもも食べやすいです

① 魚の切り身に酒をまぶす。
② Ⓐを合わせてソースを作る。
③ トースターの天板に油をひき、さわらを並べ、②を魚に塗り、火が通るまで約 10 分焼く。

（子ども１人分：112kcal）

きゃべつの磯香和え（大人２人、子ども２人分）

11/27

キャベツ	210g
小松菜	60g
にんじん	30g
焼きのり	全型１枚分
しょうゆ	小さじ２

① キャベツ、人参は千切りに、小松菜は約１㎝の長さに切り、たっぷりのお湯で茹で、冷水にとり水気を絞る。
② ①に細く刻んだ焼きのりとしょうゆで和える。

（子ども１人分：13kcal）