11月 給食だより

令和8年度 No.8
盛岡市学校給食センター

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。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



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



「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、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



昆布やかつお節、煮干し、ほしいたけなどの食材から「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。

今月の盛岡市産食材 ピックアップ！ だいこん

だいこん生産者「坂本明子さん」



青首大根が顔をのぞかせています(≧▽≦)☆





盛岡市手代森にある坂本さんのだいこん畑✨

Q　種まきは、いつ頃行うのですか？

8月20日頃に種をまき、そこから出荷するまでに約3カ月かかります。

Q　育てる際に気を付けていることや、苦労することを教えてください。

有機肥料を施してから種をまくのですが、長雨だったり暑さが異常だったりと大変でした。

Q　おすすめの食べ方や豆知識を教えてください。

大根には食べ物の消化を助ける酵素が豊富に含まれているので、煮物やサラダ、どんな料理にも合います。



今月の盛岡市産食材 ピックアップ！ はくさい

はくさい生産者の「島田元宏さん」に教えていただきました！

Q　育てる際に気を付けていることや、苦労することを教えてください。

定植する頃、雨が少ないので水かけをしなければなりません。また、虫に食べられないように気を付けて見ています。

Q　はくさいの品種名を教えてください。

「CRオリンピア」「黄愛」です。

今月はお二人の生産者さんにご協力をいただきました。夏の暑さや、長雨にご苦労されながらも生産してくださった貴重な野菜が給食に届けられています。生産者さんのご苦労をむだにすることのないよう、一人一人が感謝の気持ちをもって、しっかりと味わっていただきましょう。



島田さんのはくさい畑✨（盛岡市黒川）