

きゅうしょくだより

令和8年度 11月号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

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。

11月24日は「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴になっています。

和食の良さを知ろう！

多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本では、多彩な食材、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、汁物・魚や大豆製品・野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。



だしの「うま味」を生かすことで、減塩にも役立っています。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食は食べて味わうだけでなく、目で見た、香りも楽しんだりする食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しくとのえます。

年中行事との 深いつながり



日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、健康を願って食べる行事食は、家族や地域の人と食事をすることで家族や地域との絆を深めてきました。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫や地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

感謝の気持ちをもって食べましょう！



みなさんが給食を食べるまでに、いろいろな人が関わって日々の給食がおいしく作られています。