



宇治田原給食だより 11月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和7年11月



肌寒いと感じることが増えて、秋が深まってきました。さて、今月は「勤労感謝の日」があります。この日は働いている人に「ありがとう」という感謝の気持ちを持つ日です。

給食では、農業、漁業、畜産業など、給食で使う食材に関わってくれている人や、調理をしてくれる人、配送してくれる人など、いろいろな人たちのおかげで、給食を作ってみなさんのもとへ届けることができます。

日本では、食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつする習慣がありますね。これは感謝の気持ちを伝える方法のひとつです。普段なかなか言えていないと思う人は、心のこもったあいさつをして、食事を大切にいただくことを意識してみましょう。



～「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち～

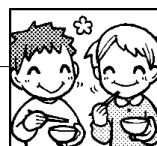
私たちが食事の時にするあいさつには、どんな意味があるのでしょうか…？

「いただきます」の意味

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

「ごちそうさま」の意味

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物に命をつないでいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事をいただきましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というのを思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米

ごはん、おにぎり、炊き込みご飯、雑炊、米酢

だし

昆布、かつお、煮干し、ほしほ、うま味調味料

発酵調味料

みそ、しょうゆ、酢、酒、みりん、魚醤

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

～ た べ も の ク イ ズ ～

食べものに関するクイズです。全問正解を目指して、挑戦してみてね！



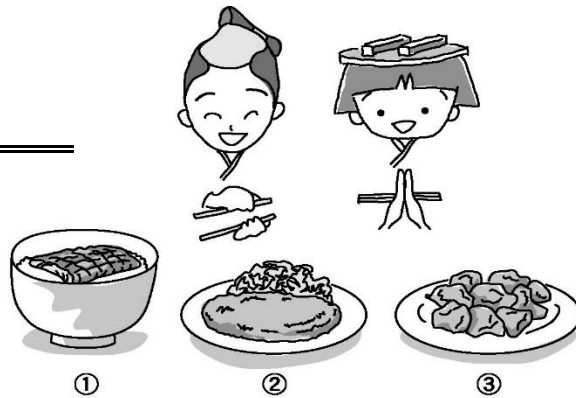
もんだい

1

使いすてのわりばしは、日本どくとかのものです。
日本ではじめてわりばしを使ったのは、まだおさむらいさんや、
ちょんまげの人がいた、えど時代というころです。いったい何
屋さんが使い始めたのでしょうか？

こたえ

- ① うなぎ屋
- ② とんかつ屋
- ③ からあげ屋



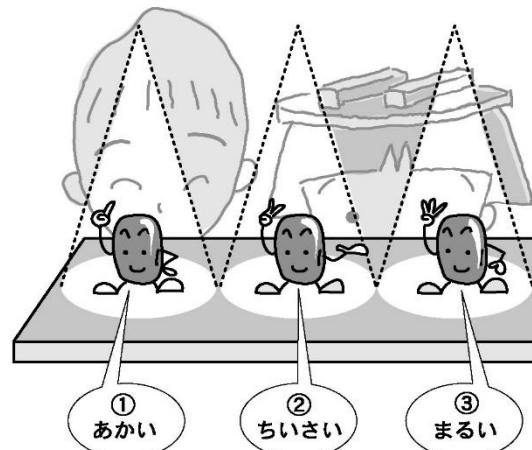
もんだい

2

あずきは赤い色をしているので、むかしからおめでたいときに
よく食べます。ではこの「あずき」、漢字で書くと、いったい
どう書くかな？

こたえ

- ① 「赤いまめ」と書いて、
「あずき」(赤豆)
- ② 「小さいまめ」と書いて、
「あずき」(小豆)
- ③ 「丸いまめ」と書いて、
「あずき」(丸豆)



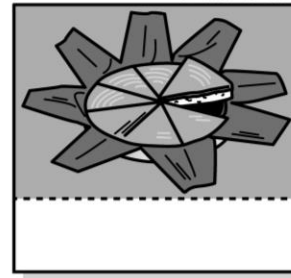
ヒント だいたいは、「大きい豆」と書きます。大豆にくらべるとあずきは…

① の こたえ … 「1」、② の こたえ … 「2」

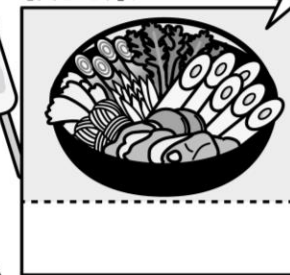
郷土料理クイズ

こめりょうりへん
お米料理編

とやまけん
富山県

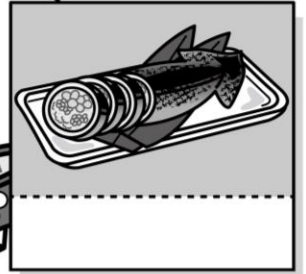


あきたけん
秋田県

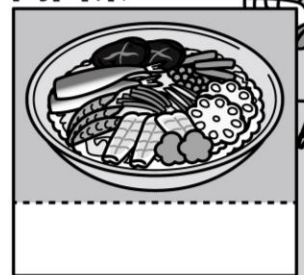


ヒント
ごはんを棒に巻き
つけて作るよ！

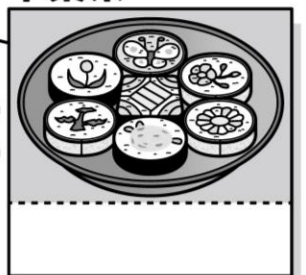
ほっかいどう
北海道



おかやまけん
岡山県

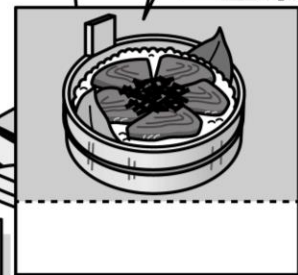


ちばけん
千葉県



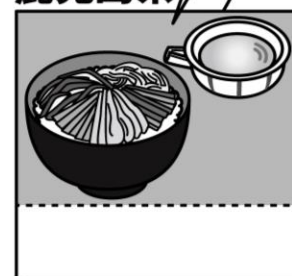
ヒント
混ぜあわせて
食べるおすしだよ！

みえけん
三重県

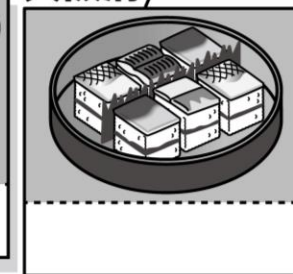


ヒント
とり
鶏ガラスープを
かけて食べるよ！

かごしまけん
鹿児島県



おおさかふ
大阪府



じぶんちいきつた
自分の地域に伝わる
こめりょうり
お米料理を
か
書いてみよう！

箱ずし ・ きりたんぼ ・ てこねずし ・ ばらずし
太巻きずし ・ 鶏飯 ・ ますずし ・ いかめし

こたえ

三重県—てこねずし／大阪府—箱ずし／岡山県—ばらずし／鹿児島県—鶏飯
北海道—いかめし／秋田県—きりたんぼ／千葉県—ますずし／富山県—太巻きずし