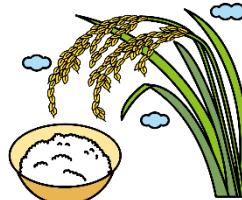


# きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

みの あき た もの たい せつ  
実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えてます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



## ウマウマ!!さばのカレーあんぶっかけ

~給食のこんだてより~  
27日(木)に登場します!

### 作り方

- さばに土生姜、こいくち醤油、カレー粉で下味をつけ、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。[A]
- フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- 水、しいたけ、調味料を入れて煮る。
- 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、青ねぎを入れ。
- ①のさばを入れて混ぜ合わせる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

令和6年度枚方市学校給食コンテスト優秀賞作品です。

さだ西小学校の児童が考えてくれました。

さばのくさみが苦手な人も、食べやすい味付けになっています。

令和7年(2025年)11月

ひらかたしりつまきのしょうがこう  
枚方市立牧野小学校

# 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」という何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」のことです。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

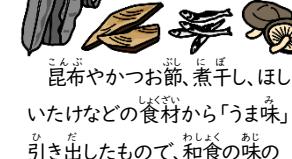


### 「和食」に欠かせないもの

#### 米



#### だし



#### 発酵調味料



### 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」を心をこめて言いましょう



おはしを正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理を味わってみましょう

