11月 食育だより

令和8年度
上尾市立原市小学校

朝晩の冷え込みや、乾燥した空気で体調を崩しやすい季節です。衣服で調節したり、水分補給をこまめに行うなど工夫をして過ごしましょう。これから寒くなってくると、外に出て体を動かすことが面倒に感じることもあるかもしれませんが、体力をつけるためにもしっかり運動するとともに、バランスのとれた食生活を心がけ健康を意識していきたいですね。

11月は彩の国学校給食月間

今月は「彩の国学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理や特産物について知り、郷土への理解が深められるよう、給食にも埼玉ならではの料理や食材を使用しています。



のらぼう菜

比企地域（小川町や東松山市など）で古くから栽培されている葉野菜です。

旬は2月～4月の春先で、直売所などで販売されています。

給食では加工された冷凍野菜を、みそ汁の具として使用しています。

おっきりこみうどん

埼玉県北部や群馬県でも食べられている郷土料理で、「煮ぼうとう」や「おきりこみ」など、さまざまな名前で呼ばれています。

特徴としては、醤油で味をつけることと、うどんのように茹でず、生のまま煮込むことです。





ゼリーフライ

埼玉県行田市のB級グルメです。

つぶしたじゃがいも、おからなどを混ぜて小判型にして油で揚げます。

小判を銭（ぜに）と言うことから、銭の形をしたフライ「銭フライ」が変化してゼリーフライと呼ばれるようになったと言われています。

和食について学ぼう

日本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ています。

無形文化遺産とは、歴史や生活風習と関わる伝統文化や行事など、目には見えない文化を対象としたものです。

毎年11月24日は「和食の日」とされています。和食のよさを知り、自国の文化を大切にしましょう。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



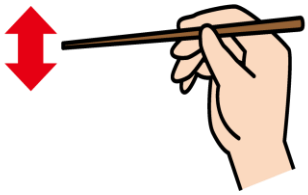
日本を含むアジアの国々では「はし」を使った食文化が知られています。はしの持ち方や使い方がきれいだと、食事をしている姿もとても美しく見えてきます。日本ならではの、箸使いのマナーを身に付け、海外に誇れる日本らしい食文化を大切にしていきましょう。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



正しくはしを使えるようになったら、はし使いのマナーもしっかり覚えて食事の時間を楽しく過ごしましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

