



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年11月発行

和食 ～日本人の伝統的な食文化～

日本の食文化は、四季と多様で豊かな自然をもつことに寄り添い育まれてきました。

「自然に敬意をもつ」ことに基づいた「食」に関する習慣は、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食の特徴



1 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

四季があり、自然の広がる各地でさまざまな食材が使われます。
素材の味わいを活かす調理技術や調理道具も発達しています。

2 健康的な食生活を 支える栄養バランス

ご飯に汁物1品とおかず3品を組み合わせる一汁三菜は、理想の栄養バランスといわれています。

3 自然の美しさや 季節の移ろいの表現

料理を季節の花や葉で飾りつけたり、季節に合わせた器に盛りつけてりして自然の美しさを表現します。

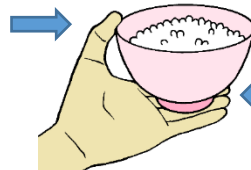
4 年中行事との 密接な関わり

日本の食文化は年中行事と関わりながら育まれてきました。
「食」という自然の恵みを分け合い時間を共にすることで絆を深めてきました。

茶わんの 持ち方

茶わんは、箸と共に和食の食事道具として欠かせません。

親指は、茶わんの
へりにかける



親指以外の指は
そろえて伸ばし
指の腹に茶わんの
糸底をのせる

12月 献立揭示板

月	火	水	木	金
1  ラッキー人参 ポークカレーライスの中に星型等にくり抜いた人参が10人にひとり入っています。当たった人はいいことがあるかも？お楽しみに！	2 大学いも カリッと揚げたさつまいもにざらめ糖や水あめを煮詰めて作った甘い蜜をからめます。給食でも人気の献立のひとつです。 	3 ひよこ豆 ひよこの形に似ていることから「ひよこ豆」と呼ばれるようになりました。スーパー等ではガルバンゾーという名前で売られていることもあります。	4  えびいも 料亭などでも使われることが多く、ねっとりとした食感が特徴です。富田林市で採れたえびいもを味わってみてください。 	5 クリームシチュー 寒い冬にぴったりの献立です。野菜もたっぷり入ったクリームシチューで体をあたためてくださいね。 
8 ねぎ塩だれ 白ねぎと塩こしょう、ガーリックパウダー、レモン汁を合わせてタレを作ります。鶏肉との相性もばっちりです。 	9 河内のっぺ 大阪府の河内地方に伝わる郷土料理です。里いも、鶏肉、こんにゃく、人参などの食材がよく使われています。	10 フライドチキン オールスパイスやカレー粉のスパイスで鶏肉にしっかりと下味をつけてカリッと揚げます。 	11 麻婆豆腐 食べやすい味付けにするために信州みそと八丁みそをブレンドしています。また、トウバンジャンでピリッとした辛みもプラスしています。	12 味めぐり献立 石川県 北陸地方に位置し、日本海側に面しているため、海の幸を使った料理がたくさんあります。
15 生徒献立 第二中学校 体があたまるメニューを考えてくれました。デザートも付き、楽しみです！ 	16 冬至献立 「ん」のつく食材やゆずを使った献立が登場します。 	<冬至> 今年の冬至は12月22日です。  冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復（いちようらいふく）」（冬が終わり 春が来る）とも呼ばれます。冬至の日に、ゆず湯で身を清めて「ん」のつく食べ物を食べ、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。		
<div><p>11月24日は「和食の日」</p></div> <p>日本の食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月（いい）24（日本食の）日と語呂合わせで、この日を和食の日と一般社団法人和食文化国民会議が定めました。和食は、「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事で、海外からも注目されています。この日を通じて「和食」について考える機会にしてみたいと思います。</p> 				