

2025年



～フィリソシンカ～

令和7年11月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



調味料の「さしすせそ」を知ろう!

◎「さしすせそ」とは?

料理に味をつけるものを調味料といい
ますが、「さしすせそ」は、5つの基本
的な調味料を覚えやすくした言葉です。

さ=砂糖 (さとう)

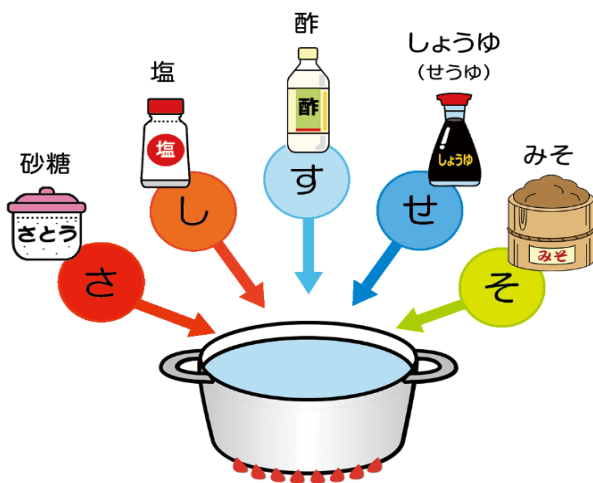
し=塩 (しお)

す=酢 (す)

せ=しょうゆ (古い呼び方で「せうゆ」)

そ=みそ

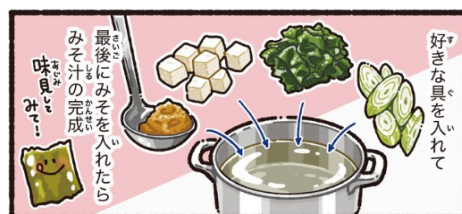
これは、昔から、煮物などに味つけをするときの順番も表しています。食材にしみこみ
やすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。
香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。



☆給食目標☆
食事のあいさつをしよう

☆栄養目標☆
季節の食べ物について
知ろう

おいしさのヒミツ



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと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

多様な新鮮な食材と
その持ち味の尊重



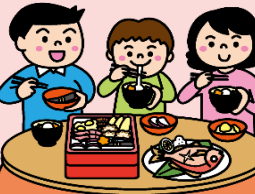
健康的な食生活を
支える栄養バランス



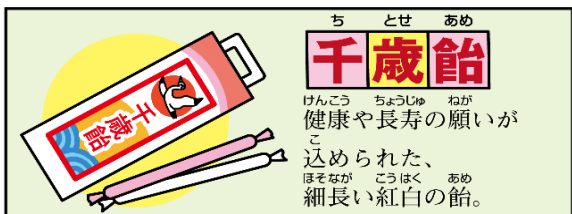
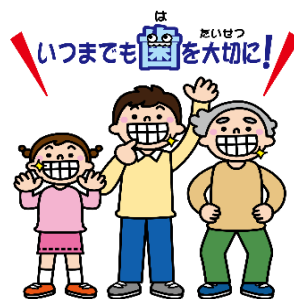
自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。



11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院に
お参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の
宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪
を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7
歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。
江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広
まり、現在の七五三の原型となりました。