2026年

# 食育たより 11月

～フイリソシンカ～

令和8年11月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936－3269

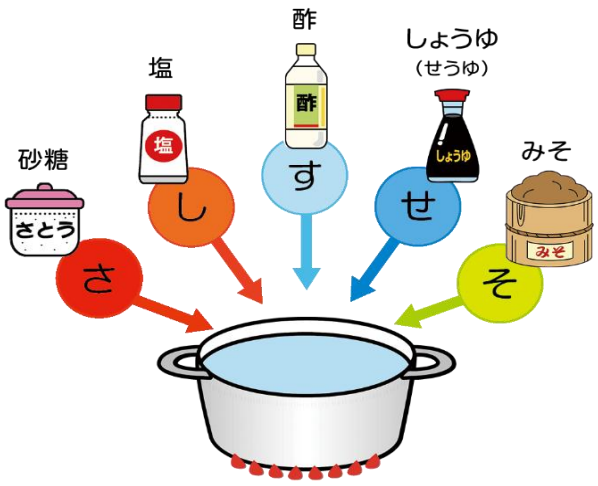


## 調味料の「さしすせそ」を知ろう!

**☆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**

### ◎「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。













和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

## 日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

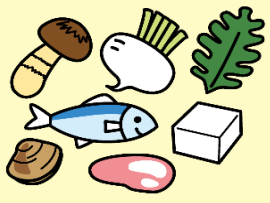


「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

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**



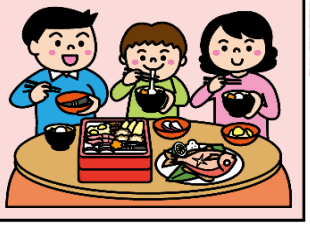
**健康的な食生活を支える栄養バランス**



**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**

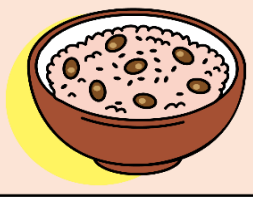


### 千歳飴




健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。

### 赤飯



小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

## 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。