

食育だより 11月号

令和7年 11月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

風も少しずつ冷たくなり冬が近づいてきました。

寒さが厳しくなると空気が乾燥し免疫力が低下するため、風邪や感染症にかかりやすくなります。

食事の前の手洗いうがい、早寝早起き朝ごはんなど基本的な対策を続けることが大切です。

今年の冬もとても寒くなります。今からしっかりと予防をしていきましょう。



11月24日は「和食の日」です。この日は日本の伝統的な和食という食文化の大切さを
知ろうという日です。和食は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

- ① 多くの新鮮な食材の持ち味を生かす ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
③ 自然の美しさと季節を表す ④ 正月などの年中行事との深い関係

の4つの特徴が和食にはあります。

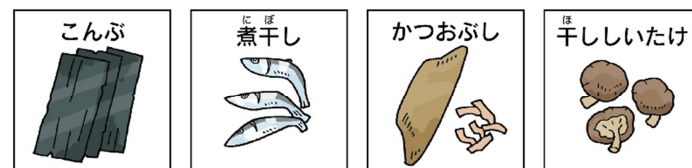
日本は縦に長く、海・山・里と自然が広がります。また春・夏・秋・冬の季節があるため、
季節によってとれる食材が変わります。(これを「旬」と呼びます)

旬の食材は新鮮でおいしく、ほかの季節と比べて栄養価が高いです。

さらに冬に旬を迎える食材は、身体を温める・免疫力を高めるなどの効果があります。

無駄なく栄養が摂れるみそ汁や鍋物がおすすめで☆

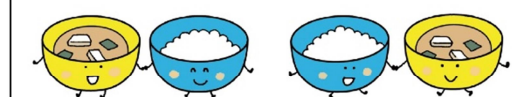
和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い
物やみそ汁、野菜の煮物
などの和食のベースにな
ります。さまざまなおい
しい和食でだしを味わい
ましょう。

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左？



右の碗を左の碗の右側に置く：正解

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？



(酢・醤油) 酢・醤油：正解



こんげつ さい くにしょくいくげっかん
今月は『彩の国 食育月間』です。

『彩の国 食育月間』とは毎年6月と11月に行っている、

給食を通して地域の農産物を知り、ふるさとへの理解と愛着を深めようという

埼玉県の取り組みです。秩父はナスやきゅうり、きのこなどの野菜が豊富に採れます。

また古くから受け継がれている郷土料理もたくさんあります。

この機会に、自分が住んでいる地域の特産物・郷土料理を知りましょう。



こんだて しょう じ ば さんぶつ
11月の献立に使用されている 地場産物

ねぎ

せいさんりょう ぜんこく い
生産量が全国2位のねぎは、
さいたまけんなんぶ ぶか や し おも
埼玉県南部と深谷市で主に
栽培されています。
さいばい
寒さに耐えて育ったため、
あま 甘みがあるのが特徴です。

さつまいも

ちちぶ ちほう かわごえ さいばい
秩父地方・川越で栽培されています。
かわ あか あま
皮が赤く、甘くほくほくとした
べに べに ひろく
「紅あずま」「紅はるか」が広く
でまわ 出回っています。

黒豚

くろぶた ぜんこく ぶた
黒豚は、全国の豚のわずか3%しか
せいさん 生産されていません。さらに県内で3
めい しょうとんのう か だい し そだ き
名の養豚農家さんが大事に育てた貴
ちよう 重な黒豚です。
にく 肉まんやメンチカツに入っています。

みそ

11月に使用しているみそは、
みな の まち あらい ぶ へいしょうてん
皆野町にある「新井武平商店」で
つく 作られたみそです。
さらに、みその原材料である
だいず 大豆とこめ さいたまけんさん
お米も埼玉県産です。

