



給食だより 11月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校
令和8年(2026年)10月26日



リザーブ給食を行います

～和食に欠かせない発酵食品を味わって食べよう!～



11月4日(水)にリザーブ給食を行います。リザーブ給食とは、複数の料理の中から自分が食べたい料理を事前を選び、予約しておく給食です。自分で考えて選ぶ力を養うとともに、食べることへの意欲を高めることを目的としています。

今回は、「和食に欠かせない発酵食品」ということで、醤油を使った照り焼きか、味噌を使ったたれか、どちらかを選んでもらいました。発酵について知り、楽しみながら食べてほしいと思います。

① 鶏肉の照り焼き (醤油だれ)



醤油は、大豆と小麦を麹(こうじ)菌で発酵させて作られる、日本の伝統的な調味料です。1200年代の半ば、中国から味噌の作り方を持ち帰り日本で作った際に、たまたま樽の底にたまった液体がことのほかおいしかったことから、醤油が生まれたといわれています。

美味しさを決める要素である五味(甘味・酸味・塩味・苦味・旨味)のバランスが良く、独特の香りが特徴です。

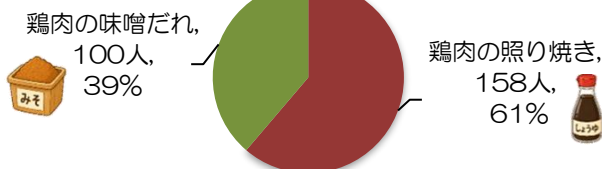
② 鶏肉の味噌だれ



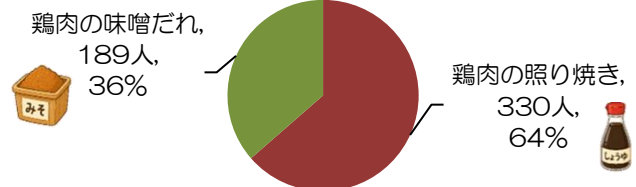
味噌は、大豆や米などを麹菌で発酵させて作られる、日本の伝統的な調味料です。麹の種類により「米味噌」「麦味噌」「豆味噌」の3種類に分けることができます。国内で生産されている8割が米味噌で、地域によって甘いものから辛いものまで様々なものがあります。

発酵により旨味と栄養価(必須アミノ酸、ビタミンなど)がアップします。古くから「味噌は医者いらず」ということわざがあるほどです。

旭小



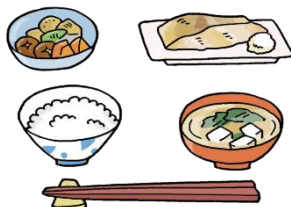
豊園小



11月24日は 和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみてはいかがでしょうか。



11月8日は いい歯の日



よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。

かむ回数を増やすために



食材を大きく切る



※11月30日（月）は、旭小・豊園小ともに振替休業日です。