きゅうしょくだより 11月

令和８年（２０２６年）１０月３０日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

朝晩、冷え込む日が多くなってきました。朝食抜きで登校すると、体温が下がったまま外へ出ることになります。体温を上げ、体や脳を目覚めさせる朝食はとても重要です。朝ご飯を食べ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

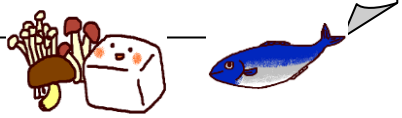
11月24日は「和食の日」

和食は料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化です。8 割の満腹感が体によいことを意味する**「腹八分目」**や、ごはんのほかに1種類の汁物と 3 種類のおかずで栄養バランスのよい食事を意味する**「一汁三菜」**など、日本では食事に対する考え方が昔からしっかりとありました。「和食」は、旬の食材を使うことで季節を楽しむことができます。また、和食を取り入れることで、食の欧米化が招きやすい高脂肪、高エネルギーの食事を防ぐこともできます。

「和食」の特徴

多彩で新鮮な食材と素材の持ち味を生かす

・地域の多彩な食材を用いて素材の味わいを生かす、調理技術や調理道具が発達してきました。

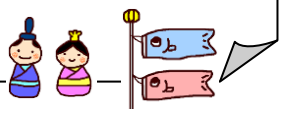


自然の美しさや季節を食で表現

・自然の美しさや四季を食事の場で表現することも大きな特徴です。料理に添える花や器で、季節を楽しみます。

年中行事との密接な関わり

・年中行事と関わって生まれた食文化。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を強めています。



≪日本の伝統食材≫大豆、小豆、納豆、おから、高野豆腐、ごま、銀なん、栗、わかめ、ひじき、昆布、のり、寒天、もずく、ごぼう、レンコン、大根、魚（秋刀魚・鮭・鰯など）、あさり、しじみ、きのこ、いも（里いも・山いも・さつまいも）など

北海道をまるごと食べよう

11 月 16 日（月）～11 月 20 日（金）は、北海道で生まれた料理や、北海道の食材を使用した料理が登場します。

- 11月16日（月） カレーラーメン（郷土料理）
- 11月17日（火） 芽室コーンチャーハン（地場産物）
- 11月18日（水） 芋団子汁（郷土料理）
- 11月19日（木） 鹿肉のチリコンカン（地場産物）
- 11月20日（金） ザンタレ丼（郷土料理）