

令和 7 年 11 月 21 日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き キャベツのごま和え  
月菜汁



【ひと口メモ】

## 和食の日を知ろう

(食文化)

平成 25 年 12 月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。そこで、11 月 24 日を和食文化の保護と継承の大切さを考える日として、「和食の日」が制定されました。

日本は、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振る舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、和え物、汁物の一汁三菜の食事構成が栄養バランスに優れており、健康によいといわれています。

給食でも今日の献立のような和食がたくさん登場していますね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

令和7年 11月 21日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き  
キャベツのおかかあえ 月菜汁



【ひと口メモ】

## 和食の日を知ろう

（食文化）

11月24日は、「和食の日」です。平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。

日本には、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、いろんな種類の新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振る舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、和え物、汁物の一汁三菜といった食事の形が栄養バランスに優れており、健康によいといわれています。

今日の給食は和食です。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきたいですね。

令和 7 年 11 月 21 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き  
キャベツのごまあえ 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ キャベツ チンゲン菜  
大根 小松菜



【ひと口メモ】

## 和食の良さを知ろう

(食事の重要性、食文化)

2013年12月に、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これをきっかけに、和食文化を守り、受け継いでいくことの大切さを考える日として11月24日が「和食の日」として制定されました。

日本には、海、山、里と豊かな自然があり、多様で新鮮な旬の食材があります。みそやしょゆといった伝統的な発酵食品、年中行事のときに食べられる行事食、全国各地で親しまれてきた郷土料理なども受け継がれています。また、ごはんを主食に、煮物、焼き物、和え物、汁物を添えた「一汁三菜」の食事は、栄養バランスに優れ、健康によいとされています。

給食でも今日の献立のような和食がたくさん登場していますね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。