

食育だより

令和7年11月5日(水)
さいたま市立日進中学校
栄養技師
★毎月19日は食育の日です。

ワールドフランス給食(11月4日)



11月に入り、肌寒さが増す季節となりました。今月はあいさつ運動や県駅伝競走大会、埼玉県民の日や期末テストがあります。元気に過ごせるよう、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

11月の食育目標は「地産地消や和食の魅力を知ろう」です。11月は「彩の国ふるさと給食月間」となっており、埼玉県の郷土料理や地場産物を取り入れた献立になっています。

和食の魅力を知ろう



毎年、11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」の「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。

「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているとされています。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深める機会にしましょう。



地産地消とは、地元で生産された食材を地元で消費することを指します。これにより、下記のようなメリットがたくさんあります。

埼玉県やさいたま市では、様々な農作物が生産されています。ぜひ、給食やご家庭で郷土の味を味わってみてください。

11月使用予定食材のうち埼玉県産のもの

- 1・2群：豚肉、鶏卵、豆腐、油揚げ、牛乳
- 3・4群：根深ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん
- 5・6群：米、小麦粉(うどん、パン)、さつまいも、さといも
- その他：味噌

給食で使われる地域の農産物



地産地消のメリット

- ・旬の食材が食べられる
- ・生産者の顔が見える
- ・食べ物を大切にする心が育つ
- ・輸送距離が短くなり環境にやさしい
- ・地域経済の活性化につながる