

センターだより



日本の食文化について考えよう

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、日本人が昔から受け継いできた食の文化です。

2013年には、「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。海、山、里と豊かな四季の表情を持つ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界からも注目されています。みなさんも和食の魅力について、考えてみましょう。



和食の特徴



多様で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と各地域に根ざした多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の食材や季節の花・葉を使い、器にも気を配って、季節そのものを楽しむことができます。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、「うま味」を生かすことで、理想的な栄養バランスに近づきます。動物性油脂の少ない食生活が、日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、食事の時間を共有することで、家族や地域との絆を強めてきました。



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。



学校給食は、1889年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。一時は太平洋戦争の影響により中断されましたが、世界中の人々の温かい支援で再開することができ、それを記念して1950年から学校給食週間が行われています。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いや苦労に感謝していただきましょう。

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食の食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和8年1月号

川口市立学校給食センター

【メニューコンクール最優秀賞献立】



給食を提供している市内中学校の中から、6校に協力をお願いし、給食の献立を1食分作成してもらいました。

各校で最も優秀だった献立が、12月から2月の間に実際に給食に登場します。1月は次の2つの献立です。

戸塚中学校 テーマ：季節を感じつつ身体を温めるぬくもり献立

20日（火）ごはん 牛乳 鶏団子と野菜のしょうがスープ
さばのみぞ煮 小松菜と油揚げのお浸し みかんゼリー

榛松中学校 テーマ：あったかい給食

21日（水）キャロットピラフ 牛乳 クリームシチュー
コーンコロッケ かいそうサラダ
米粉のいちごクレープ

今年度のテーマ：噛む力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがいーゼ



い

胃腸の働きをよくする

よく噛むことで食材が細かくなり、消化吸収されやすくなります。

また、消化吸収に必要な酵素がたくさん分泌されます。



献立紹介

9日（金）ごはん 牛乳 お雑煮 とんかつ ひじきのサラダ

お雑煮のものは弾力があり、口の中にくっつきやすい食べ物です。よく噛んで小さくしてから飲み込むようにしましょう。また、よく噛むことでだ液が分泌されます。だ液の中には、もちなどの糖質を分解する酵素が含まれているため、胃腸の負担を軽減することが出来ます。

ひじきのサラダのひじきには、歯を作るもとになるカルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。他にも歯茎の健康に欠かせないビタミンA・C・Dなどの栄養素が含まれています。