作成：株式会社イースミール

2026 年

11 月 給食だより



日が落ちるのが早くなり、秋から冬への季節の変化を感じます。
季節の変わり目は気温差が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、
風邪予防と栄養のある温かい食べ物を食べて、体調を崩さないように気をつけましょう。
11 月 3 日は、「文化の日」、11 月 24 日は、「和食の日」です。
2013 年には「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
給食でも、この日に合わせて和食の献立にしています。ご家庭でも、この機会に和食文化の素晴らしさを見直してみましょう。



和食文化

和食の特徴

日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然がひろがり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを料理や添え、器などで表現することも特徴の一つです。

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」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

多様で新鮮な食材とその持ち味を活かす工夫

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

バランスが良く健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスがとりやすいと言われています。また、だしの「旨み」や発酵食品をうまく使い動物性油脂が少ない食生活をすることができ、長寿や肥満防止に役立っています。

【和食のだし】

だしは、主に昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸などの乾燥食品でとります。だしを使用することで、素材の味が活かされ、味付けを薄めにしてもおいしく感じることができるので、塩分や糖分を抑えることができ、健康にも役立っています。

今月のおすすめ食材



秋に収穫される大豆は、良質なたんぱく質が豊富に含まれていることから「畑の肉」と呼ばれます。鉄やカルシウム、食物繊維なども含まれている栄養豊富な食材です。

未熟なうちに収穫すると枝豆になり、成熟した大豆は豆腐や納豆、みそ、醤油など様々な食品に加工されます。

毎月 19 日は、「食育の日」です。
旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

五目豆

Let's Cook



＜材料＞ 3~4 人分
- 大豆水煮：50ｇ
- さつま揚げ：50ｇ
- 人参：50ｇ
- れんこん：50ｇ
- ごぼう：50ｇ
- 干し椎茸：5ｇ
- 昆布（早煮）：5ｇ
- いんげん：適量

調味料
- 砂糖：5ｇ
- みりん：20ｇ
- 醤油：20ｇ
- だし汁：200ｇ



＜作り方＞

① 干し椎茸と昆布は水で戻し、1ｃｍ角にカットします。
② 大豆水煮は汁気をきります。さつま揚げ、人参、れんこん、ごぼう、いんげんは1ｃｍ角にカットします。いんげんは下茹でしておきます。
③ 鍋にいんげん以外の食材とだし汁（干し椎茸の戻し汁も）を入れて煮ます。
④ 根菜がやわらかくなってきたら、調味料といんげんを入れて汁気がなくなるまで煮て完成です。