



食育便り

2025年11月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

木々の葉が色づき、だんだんと秋が深まってきました。11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」となって国民の祝日になっています。私たちの食生活は、様々な場所で毎日一生懸命働く人たちの支えがあって成り立っています。収穫された農作物や働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

日本の伝統的な食文化 和食 に親しもう

今、世界では「グローバル化」が進み、ヒトやモノ、サービス、情報などが国境を越えて自由に行き来する時代になっています。日本を訪れる外国の方も増加しています。そんな中、外国の方に「日本の食事ってどんなの？」と聞かれたら、皆さんはどう答えますか？世界には多様な食文化が存在しており、食べるものや食事の仕方もさまざまです。日本にも、昔から受け継がれてきた伝統的な食文化があります。それが、「和食」です。ここでは、日本の伝統的な食文化「和食」の良さや特徴について一緒に見ていきましょう。

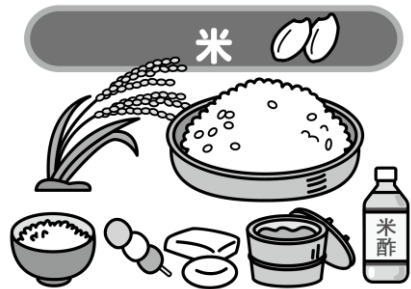
和食の特徴

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられます。

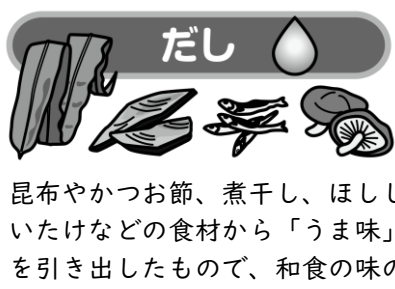
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接なかかわり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------

和食に欠かせない食材

和食を作るうえで欠かせない食材があります。その食材について紹介します。



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかťお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

旬の食材を味わうことや行事食を楽しむこと、感謝の気持ちを持って食べること。そんな小さな積み重ねが、日本の食文化を守ることに繋がります。「食」をただ食べるだけでなく、自然や他者との関わりで生まれる「こころ」を食に結び付ける考え方は日本独自です。まずは私たち自身が和食に触れて、「和食」を大切にしていきませんか？

私たちのまち 伊丹の地産地消

皆さんは、自分が住んでいる地域で、どのような食材がつけられているか知っていますか？地域で育てたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べることは、新鮮でおいしいだけでなく、地域の農家さんを応援したり、環境にやさしかったりと、たくさんの良いことがあります。伊丹市ではどんな食材がつけられているのでしょうか？

学校給食での地産地消

地場産物を使った学校給食も地産地消の取り組みのひとつです。伊丹市に広大な農地はありませんが、情熱を持って野菜を育てておられる農家さんがたくさんいらっしゃいます。春には玉ねぎ、夏にはトマトやなす、秋にはさつまいも、小松菜を給食で使用させていただいています。

さつまいも農家 阪上さん（さかがみ さん）



「アマハツキ」という収穫してすぐに甘くなるお芋です。
味を楽しんで、給食いっぱい食べてください！

小松菜農家 古結さん（こげつ さん）



一生懸命作った小松菜
みんな残さずに食べてください！

～11月の給食に登場～

11月12日(市制記念日献立)：「小松菜とさつまいものピリ辛スープ」
11月25日：「伊丹市産スイートポテト」

おすすめレシピ！

伊丹の農家さんから教えていただいたおすすめの食べ方を紹介します。ぜひ作って味わってみてください。

オーブンでじっくり焼くだけ 焼きいも

材料：さつまいも

～作り方～

- ①さつまいもを洗う
- ②余熱なしオーブンで90分焼く
温度：大きい芋→180℃
小さい芋→150℃
- ③余熱で30分放置

※蜜が垂れてくるのでアルミホイル or クッキングシートを敷くと片付けが楽になります。

茹でてシンプルに 小松菜のお浸し

材料：小松菜(1株、400g)

しょうゆ(大さじ2)

～作り方～

- ①小松菜を洗う
- ②小松菜を5cm幅に切る。
- ③鍋に湯を準備し、30～1分間ゆでてザルにとって冷ます。
- ④水気を切り、しょうゆで和える。