



# 11月食育たより

2026年10月28日  
町田市立堺中学校

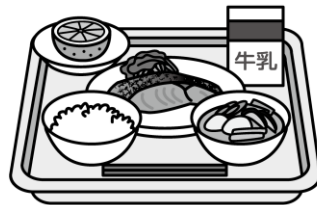
11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！



日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これを受け、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日として、11月24日は“いいにほんしょく”の語呂合わせから、『和食の日』と制定されました。

## 給食から学ぶ和食文化

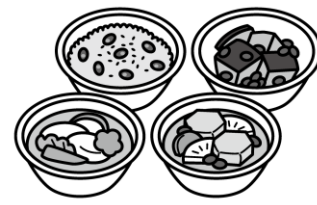
「ご飯・汁物・おかず」  
を組み合わせた、栄養  
バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから  
生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、  
地域や日本に伝わる  
食文化



### 10月に使用した学校給食用食材の主な産地

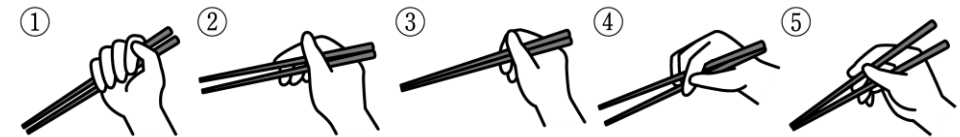
| 品目    | 産地     | 品目    | 産地               | 品目      | 産地       | 品目    | 産地  |
|-------|--------|-------|------------------|---------|----------|-------|-----|
| 野菜・果物 |        |       |                  |         |          |       |     |
| さつまいも | 千葉     | じゃがいも | 北海道              | しょうが    | 熊本       | にんにく  | 青森  |
| もやし   | 栃木     | 玉ねぎ   | 北海道              | 人参      | 北海道      | 赤パプリカ | 北海道 |
| えのきたけ | 福岡     | キャベツ  | 北海道、茨城           | きゅうり    | 高知       | ごぼう   | 青森  |
| しめじ   | 福岡     | にら    | 北海道              | ねぎ      | 青森       | 小松菜   | 東京  |
| 大根    | 北海道    | 白菜    | 長野               | りんご     | 青森       | 柿     | 和歌山 |
| 肉     |        |       |                  | 米       |          |       |     |
| 鶏肉    | 宮崎・国内産 | 豚肉    | 国内産              | 2026年度産 |          | 新潟    |     |
| 魚介類   |        |       |                  |         |          |       |     |
| めばる   | アメリカ   | ししゃも  | アイスランド、ノルウェー、カナダ | あかうお    | アメリカ、大西洋 |       |     |



## はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

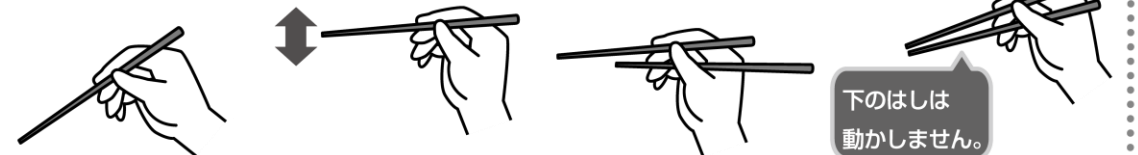


【正しい持ち方は⑤です】

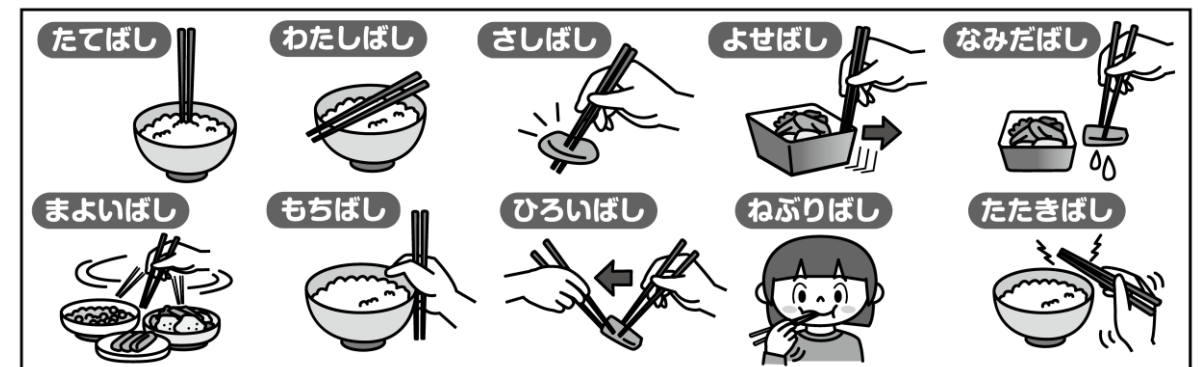
左利き

### 正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

- ① 1本のはしは、えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かす。
- ③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。
- ④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたり、閉じたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事を使い方を練習していきましょう。



周りの人と気持ちよく食事をするために、このようなことにも気を付けましょう。

