



令和7年10月31日

七尾市立能登香島中学校



私たちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。私たちは、自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食はいろいろな人に
支えられています



学校給食は、栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを、運送業者さんが運びます。このように、多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

今月の
給食
じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご さば かます
ふくらぎ ぶり 米粉 大豆 ねぎ
キャベツ 小松菜 大根 れんこん
チンゲンサイ さつまいも りんご



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というのを思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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ています。

「和食」の特徴

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 との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米	だし	発酵調味料
ごはんとして食べるほか、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。	昆布やかつお節、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。

給食で『特別栽培米』が提供されます！

化学肥料や農薬の使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産された「特別栽培米」が、11月17日の週の給食に登場します。中島町にある「農事組合法人なたうち」の村田正明さんが、特別栽培で育てたお米です。食べる時は、ふだんのごはんとの違いを味わってみましょう。違いがわかるかな？