



毎月19日は
11月

食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会 学校給食課
令和5年（2023年）

和食文化を未来に伝えましょう

平成25年12月「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、今年で登録10周年を迎えます。日本の食文化は世界からも注目されるようになりました。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」に基づいて育まれてきた生活の諸側面を形作る大切な文化です。大切な日本の食文化を未来に伝えましょう。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 正月料理等年中行事との密接な関わり

「和食」について詳しく知りたい人は下記のサイトにアクセスしてください。



一般社団法人
和食文化国民会議

<https://washokujapan.jp/info/info-20211221/>



11月8日はいい歯の日



11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。この機会に歯の健康について考えてみましょう。

学校の歯科検診で、お子さんのむし歯や歯肉炎がわかったら、早めに歯科医院を受診するようにしてください。むし歯は自然に治ることはなく、放っておくと大きなむし歯になってしまいます。



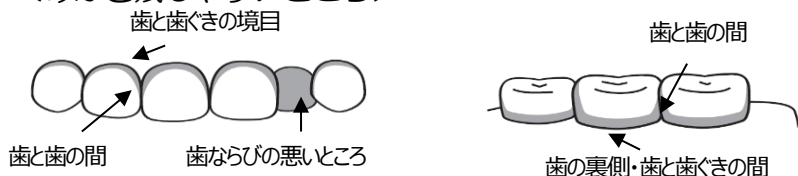
むし歯が無くても、定期的に歯科医院を受診することで、小さなむし歯の発見や、歯並びのことなどを含め、歯や口の健康について相談できます。

ご家庭では、毎日、丁寧に歯をみがくように促してください。お子さん自身が手鏡で口の中をチェックしながら歯をみがくこともいいでしょう。



また、カルシウムの多い食べ物を食べて歯を強くすることも歯の健康には大切です。

<みがき残しやすいところ>



(記事提供：堺市健康福祉局健康部健康推進課)

旬のもの(鮭)を使った料理

～ 鮭の塩こうじ焼 ～



材料(4人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| 鮭・・・・・・・・4切れ | ★塩こうじ・・・・6g |
| ★砂糖・・・・小さじ2 | ★みりん・・・・小さじ1 |
| ★しょうゆ・・・・小さじ1 | |

作り方

- ★の調味料を混ぜ合わせる
- 鮭に①の調味料をかける(15分ほど漬けてもよい)
- 200度に予熱したオーブンで15分ほど焼く、またはフライパンで両面に火が通るまで焼く



食育クイズ!



【問題】

秋が旬ではない魚はどれでしょうか?

- さけ
- ぶり
- さんま



中学校給食について



令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。

今回は第1給食センター(令和7年6月～29校配送)の場所と、外観図をご紹介します。

●場所(建設用地)：中区八田西町1丁1番13
(泉北水再生センター敷地内)

●外観図(完成イメージ)



「②」【監修】 風景のよとく建築