11月 食育だより

令和8年度
小城市学校給食センター

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人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。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。
毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

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



『普茶料理』って知っていますか？！

小城市の祥光山星巌寺に古くから伝わる普茶料理という伝統的な料理を知っていますか？普茶料理は、江戸時代初期に中国から日本へもたらされた料理で、日本の精進料理とは異なり、葛と植物油を多く使った濃厚な味つけが特徴です。食材には、動物性食品を使用せず、植物性食品のみを使用します。だしは、おもに昆布を使用し、椎茸も使います。

旬を大切にし、季節ごとの食材をメインに献立をたてます。こんにゃくは芋から手作りし、豆腐を多く使います。盛り付けは、大皿に4人分を盛り付け、小皿2枚を使用し各自が取り分けていただきます。

今月は、普茶料理の多彩な献立の中から一品、「雲片（うんぺん）」という料理を提供予定です。普茶料理の伝承や復活に取り組まれている「おぎ春香会」の方々より伝授していただいたレシピを参考に給食に取り入れました。

雲片という料理は、食材の切れ端や残り物を無駄なく使い、葛でまとめたのが始まりで、野菜の切れ端が、空に浮かぶ雲の欠片に見えることが由来とも言われています。

歴史ある普茶料理を、今後も小城の大切な食文化として、ぜひ受け継いでいきたいものですね。

給食レシピ紹介 【雲片（うんぺん）】

〈材料〉（約4人分）

- 洗いごぼう……40g
- 洗いれんこん……40g
- たけのこ水煮……40g
- にんじん……40g
- 干し椎茸……1枚
- グリンピース……8g
- ごま油……小さじ 1/3
- 酒……小さじ 1/3
- 塩……0.9g
- 薄口醤油…小さじ 1/2
- みりん……大さじ 1/2 弱
- だし昆布……約 1g
- 水……300ml
- しょうが汁……少々
- かたくり粉……小さじ2

〈作り方〉



①昆布を分量の水に浸けておく。
②干し椎茸をもどす。
③昆布のだしをとる。
④ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじんの大きさをそろえ、せん切りにする。干し椎茸はスライスする。
⑤鍋にごま油を敷き、ごぼう、れんこん、たけのこを炒める。
⑥椎茸を加え、昆布だしと少量の椎茸の戻し汁を具材がひたひたに浸かる程度に加える。沸いてきたら味付けをし、ごぼうれんこんが煮えるまでコトコト炊く。にんじんとグリンピースを加え、崩れないように煮る。仕上げにしょうが汁を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

＊調味料は、ご家族の好みに合わせて調整してください。

給食センターに関する情報のご紹介

おぎ＊つながる宣伝部 Instagram

【ゼロカーボン協力隊】林(りん)さん

本センターの野菜くず等のリサイクルについて、かわいいイラストでご紹介いただいています。(10月14日にシェア)

OGI_2050CN

【地域おこし協力隊】草だんごさん

本センターのことを詳しくご紹介いただいています。プチ見学をした気分になれます。

2026年10月10日にシェアされた投稿
作成: OGIPHOTO.SAGA

普茶料理 おぎ春香会

本センターにレシピを伝授していただきました。
1月には西九州大学のご協力により調理員さんへの講習会も予定しています。

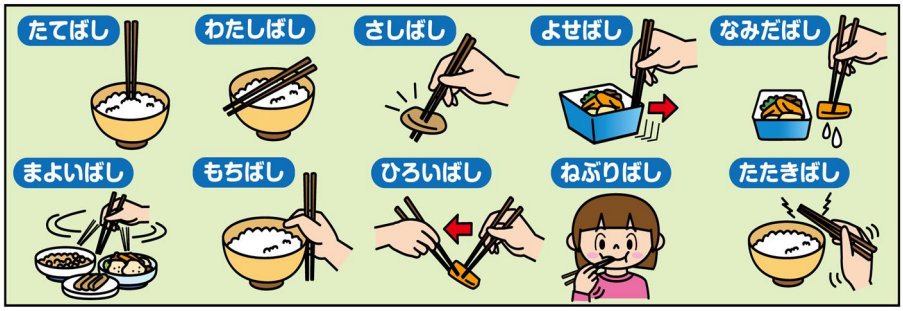
@OGI_FUTYA_SAGA



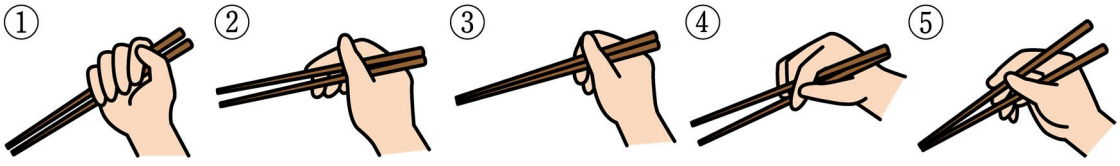
はしを上手に使って、きれいに食べよう

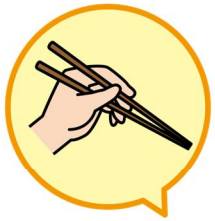
はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習して いきましょう。

はしの使い方には、してはいけない 嫌いばし と呼ばれる作法があります。



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⑤番です。）

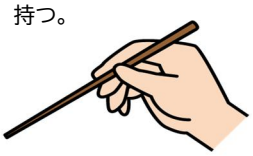




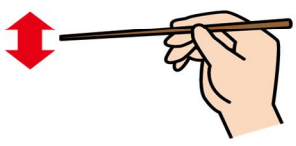
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

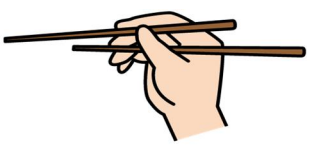
①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



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、はし先を開いたりとじたりする。

