令和8年（2026年）11月

中学校 食通信

【発行・編集】　堺市教育委員会　学校給食課

毎月19日は 食育の日



11月24日は「和食の日」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かか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」です。そして11月は農林水産省が「和食月間」と位置づけています。学校給食では、ごはんを中心に、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」

「ごはん・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



○第51回　堺市農業祭

堺のめぐみ

堺三大まつりの一つ、堺市農業祭を開催します。
堺の農産物や伝統産品の販売に加え、大型トラクターの展示や堺産農産物「堺のめぐみ」を使った飲食ブース、出張輪島朝市などが出展します。
開催日は11月23日（月・祝日）で、場所は堺市大仙公園です。
ぜひ、お立ち寄りください。

堺市農業祭HP

11月　旬のレシピ！「れんこんの塩きんぴら」



材　料（2人分）

- 焼き豚・・・・20ｇ
- れんこん・・・50ｇ
- にんじん・・・10ｇ
- 油・・・・・・適量
- 塩、こしょう・・・適量
- 一味唐辛子・・・・適量
- あく抜き用の酢・・適量
- だし汁・・・・・・40ml

きんぴらは甘辛い味が多いと思いますが、給食でのレシピはあっさりした塩きんぴらです。焼き豚の塩分量によって、調味の塩の量は調節してください。

作り方

① 焼き豚は短冊切り、れんこん・にんじんは5㎜厚さのいちょう切りにする。
② 鍋に油を入れ、焼き豚・にんじんを炒める。
③ れんこんを加えて炒め、分量のだし汁を加える。
④ 塩・こしょう・一味唐辛子で調味し、十分に煮て仕上げる。

堺っこ献立



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えタイ

「堺っこ献立」は、堺の地場産物や堺にゆかりのある食材を使用した献立です。１１月の堺っこ献立は「堺のめぐみコロッケ」です。堺産の小松菜を入れて作ったコロッケを調理場で揚げます。

給食人気レシピ

人気の給食の作り方をホームページで紹介しています。
毎日のメニューやお弁当作りの参考にしてください。



切り方クイズ！

切り方の名前を完成させましょう。





①〇〇〇め切り　②〇〇形切り　③〇〇〇〇切り　④〇〇〇〇　⑤〇〇〇〇切り

※〇にひらがなを入れると切り方の名前になります。

【答え】①さいの　②くし　③いちょう　④さきたて　⑤ほんがつ