ぱくぱくだより

2026年 11月号



冷たい風に少しずつ冬の気配を感じる季節となりました。

11月24日は「和食の日」です。いい（11）にほんしょく（24）という語呂合わせから制定され、日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に継承することを目的としています。2013年には、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目される日本文化となりました。和食は、米飯を中心とした栄養バランスの良い食事構成で、旬の食材や発酵食品を活かすことが特徴です。「一汁三菜」を基本とし、ご飯、汁物、主菜、副菜2品を組み合わせ、少量ずつ多様な食材を摂取することができます。また、季節の花や葉を取り入れるなど、自然の美しさを表現することも魅力の1つです。

和食を通じて、日本文化に触れてみてはいかがでしょうか。

今月の二十四節気

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立冬（りっとう） 11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

小雪（しょうせつ） 11月22日頃

北国から冬の便りが届くころです。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

≪毎月19日は食育の日です≫

赤飯のお話

赤飯は、もち米に小豆やささげを加えて蒸すことで、赤く色づくのが特徴の日本の伝統的な祝い料理です。この赤色は、古くから「邪気を祓う力がある」と信じられ、神事や祝い事に用いられてきました。現在では、節句などのハレの日に食べられることが多く、災いを祓い、幸運を呼び込む意味も込められています。基本的な赤飯の作り方は、まず小豆やささげを茹でて色を出し、その煮汁にもち米を浸して蒸す方法です。そうすることで、自然な色合いの赤飯ができます。蒸し器で作る場合は4～5時間かかることもありますが、今回は炊飯器で簡単に作る場合のポイントをいくつかご紹介します。

炊飯器で赤飯を作る時のポイント

- もち米の浸水時間は30分～1時間ほど
- 小豆やささげの下ごしらえは、水で洗った後、軟らかくなるまで弱火で20～30分ほど煮る
- 「おこわモード」を使用し、炊飯する
  ※おこわモードがない場合は、通常モードで水をやや少なめに調整する

大根の甘酢和え

≪約4人分≫

・大根	200g	・酢	大さじ1/2
・人参	50g	・砂糖	大さじ1強
・きゅうり	50g	・醤油	小さじ1/3弱



≪作り方≫

①調味料を混ぜ合わせ、甘酢を作ります。
②人参、大根は短冊切り、きゅうりは半月スライスにします。
③人参、大根、きゅうりの順に茹で、冷却後は絞っておきます。
④①と③を合わせ、全体を混ぜ合わせます。

☆ツナを加えたり、柚子を添えても美味しく仕上がります。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

食育と給食道で！世界！へ発信 ミールケア