イソらぶ通信11月号（2026）

「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき朝晩の空気もひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い、うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。



日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

皆さんは、毎日どんなものをたべていますか？パンやパスタ、ハンバーグ、カレーなどいろいろな料理がありますね。その中で、日本で昔から受け継がれてきた食文化が「和食」です。

１１月24日は「和食の日」。日本の食文化について考え、和食の良さを知ってもらうための日です。和食は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は、単に日本で食べられている料理というだけではありません。自然の恵みを大切にし、季節を楽しみ、家族や地域の人と食卓を囲む文化でもあります。

普段の食事をみながら、どんな食材が使われているか、どんな工夫があるか、ぜひ考えてみてくださいね。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



新米の季節です



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

10月中旬からお弁当のお米も新米で提供しています！
お米は安心、安全、おいしさにこだわった、栃木県宇都宮市で生産された減農薬のコシヒカリを使っています。その玄米を７割精米し、七分づき米にして提供しています。ぬかや胚芽を残すことで、鉄分や食物繊維が含ま





ワンポイントアドバイス　plus



＊チャージのご案内＊

お弁当のご予約時にチャージ金よりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。チャージにつきましては、下記の金融機関にお振込みください。

【大磯中学校】　中南信用金庫　本店営業部　普通　0489110
【国府中学校】　◎中南信用金庫　国府支店　普通　0214949　◎ＪＡ湘南　大磯支店　普通　0028899
口座名：　特定非営利活動法人　湘南食育ラボ　理事　原田ゆう子(ハラダ　ユウコ)

※反映までに２・３日かかることもありますのでご了承ください。