



きゅうしょくだより

令和7年10月31日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

秋の景色がきれいに色づき、朝晩はひんやりと感じる季節になりました。11月は、食べ物がおいしくなる「実りの秋」です。給食でも、さつまいもやりんご、みかんなど秋が旬のおいしい食材を使っています。

また、11月24日は「和食の日」です。和食は、だしの香りや野菜、魚などの素材の味をいかした日本の大切な食文化です。給食でも、和食の日の近くに「だし」をつかった料理や魚を中心とした料理など、和食の料理に触れていきます。ご家庭でも、一緒に食卓を囲みながら、和食について話してみてください。



感謝の気持ちをもとう

11月の目標は、「感謝の気持ちをもとう」です。11月23日は勤労感謝の日です。野菜やお米、肉や魚を育ててくれた人、それらを運んでくれた人、給食を作ってくれる調理員さんへ「ありがとう」の気持ちを込めて食事のあいさつはしていますか？

「いただきます」は命と作ってくれた人への「ありがとう」、「ごちそうさま」は、おいしく、食べられることへの「ありがとう」、毎日食べている給食は、たくさんの「ありがとう」でできています。11月は食べ物や人に感謝しながら給食の時間をすごしましょう。

～福井県越前市から、有機栽培の「いちほまれ」が届きました～



地図：越前市ホームページより



10月30日に、「いちほまれ」を給食でいただきました。また、その日は越前市よりお客様がいらっしやり、5年生がなぜこの米が生まれたかなど、話を聞かせてもらいました。



こちらの動画を見ながら
給食をいただきました。

わ しょく 和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

©少年写真新聞社2025

こんぶ 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控えめなうまみがあります。	かつおぶし かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	煮干し いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	干ししいたけ しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。
--	--	--	---

「和食の日」に、ちなんで...

和食の日に合わせて和食献立と、教室でスライドを流します。

11月18日 「和食献立～だし編～」

牛乳、ごはん、呉汁、和風あんかけ卵焼き、野菜の一味風味

11月20日 「和食献立～まごわやさしい編～」

牛乳、ごはん、味噌汁、さばの味噌煮、じゃが芋の胡麻和え

11月21日 「和食献立～煮物編～」

牛乳、きんぴらごはん、いかと大根の煮物、青菜の磯和え

「新米の季節」に、ちなんで...

白いご飯の日に、様々な品種の新米を給食に出します！（品種は予定です）

11月 7日 ごはん・・・宮城県産 萌えみのり

11月18日 ごはん・・・福井県産 いちほまれ

11月20日 ごはん・・・宮城県産 ひとめぼれ

11月28日 ごはん・・・長野県産 風さやか

