

11月 給食だより



荒川区立第四峡田小学校
令和7年10月31日
校長 宮原典子
栄養士 酒泉広子

☆日本の伝統的な食文化 和食☆

11月24日は和食の日です。2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食の特徴」として以下の4つが挙げられています。料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた慣習も含めて、和食文化を受け継いでいけたらよいです。

〈和食の4つの特徴〉

| | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 | 健康的な食生活を支える栄養バランス | 自然の美しさや季節の移ろいの表現 | 正月などの年中行事との密接な関わり |
| | | | |

〈和食に欠かせないもの〉

| 米 | だし | 発酵調味料 |
|---|----|-------|
| | | |

ご飯として食べるほか、団子や餅として食べたり、発酵させて米酢や米麹などに形を変えて用いられたりします。

昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。

しょうゆや酢、酒などの発酵調味料の独特的な風味やうま味は、微生物の力をを利用して作られています。

〈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。



食事のあいさつは、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。

☆11月8日は「いい歯の日」☆

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから「いい歯の日」といいます。健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めて食べるようになり、食べたら歯をみがくことが大切です。また、よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐことができるなど、様々な効果が期待できます。

〈よくかんで食べると期待できる効果〉

| | | | |
|---|---|---|---|
| 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する。 まんぶくだ!!  | 消化を助け、栄養の吸収がよくなる  | 味がよく分かり、味覚が発達する  | 脳が活性化し、集中力が高まる  |
|---|---|---|---|

☆11月の給食目標…感謝して食べよう☆

「食べる」ということは、食材そのものの「命」をいただくことです。食事ができるまでには様々な人が関わっています。心を込めて食事のあいさつをする、食器をていねいに扱うなど、様々な方法で感謝の気持ちを表し、日々の食事を大切にできるとよいです。



☆11月の給食について☆

13日(木) 福井県越前市産有機米(コウノトリ米)使用献立

荒川区と様々な交流のある福井県越前市から、有機栽培米(通称:コウノトリ米)が学校給食用として現物給付されることになりました。味わっていただきましょう。

19日(水) 郷土料理～愛知県

愛知県の郷土料理である「みそ煮込みうどん」と「鬼まんじゅう」をいただきます。「みそ煮込みうどん」には、愛知県を代表する調味料である「八丁味噌」を使用します。「鬼まんじゅう」はさつまいもと小麦粉を使って作られる蒸しまんじゅうです。

21日(金) 和食の日献立(まごわやさしい和え)

11月24日の和食の日にちなんだ給食です。「まごわやさしい和え」は、野菜の他、大豆、ごま、わかめ、さつまいもなど、日々の食事に取り入れたい食材が入った和え物です。

26日(水) ブックメニュー～「きょうはぎょうざの日」

11月26日から12月5日までは2学期読書旬間です。今回は絵本「きょうはぎょうざの日」にちなんで、「豚肉とキャベツの揚げぎょうざ」を作ります。