

# 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

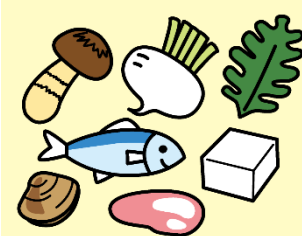
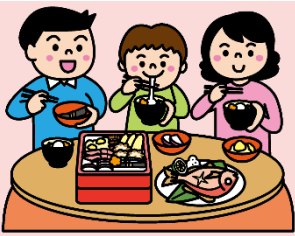
校長 宮原 典子

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



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。

#### だし



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。

#### 発酵調味料



しょうゆや酢、酒などの発酵調味料の独特な風味やうま味は、微生物の力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」☆

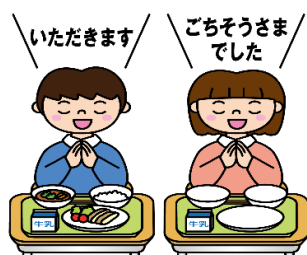
11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから「いい歯の日」といいます。健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めて食べるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐことができるなど、様々な効果が期待できます。

### 〈よくかんで食べると期待できる効果〉

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

## ☆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」になんて、「豚肉とキャベツの揚げぎょうざ」を作ります。