

11月 給食だより

令和 7年 10月 31日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

秋が深まってきて、朝晩冷え込むようになってきました。今月からは新米が出回るようになります。秋の収穫の季節に、自然への感謝や生産者をはじめ食に携わる人々への感謝を給食を通して学んでいけるように、郷土料理や旬の食材をたくさん取り入れています。

11月の献立から

★11月5日 練馬区産きゃべつ使用給食

練馬区産のきゃべつが区内の小中学校に配られます。四季の香小では、「きゃべつたっぷりミートローフ」と、「ABC スープ」に使います。とれたての新鮮なきゃべつを味わっていただきましょう。

★11月7日 開校 15 周年お祝い献立

8日に、四季の香小学校開校 15 周年をお祝いする行事があります。給食では前日の7日にお祝い献立を作ります。ちらし寿司、鶏肉のオニオン風味揚げ、祝いなるとの入ったすまし汁、オレンジゼリーです。

★11月14日 棒ぎょうざ

給食室で棒ぎょうざを作ります。給食用の大きなぎょうざの皮を使って具を包み、オーブンで焼きます。食べ残しの少ない人気のあるメニューです。

★11月19日 神奈川県 の郷土料理

神奈川県には、世界の食文化をいち早く受け入れてきた横浜港があります。中華街として発展した地域で、県民のソウルフードとなったしゅうまいなどが親しまれています。また、湘南や鎌倉などの地域では神社仏閣が多く、給食でもよく作られている「けんちん汁」のルーツである建長寺があります。江ノ島・湘南地区は新鮮な生しらすを食べることができるとして有名です。

★11月28日 学習発表会応援給食

28日の午後は、学習発表会の児童鑑賞があります。たくさん練習してきた成果を発揮できるといいですね。給食室ではみんなが好きなカレーライスを作って応援したいと思います。がんばってくださいね。

10月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○じゃがいも	北海道	○長ねぎ	秋田県
○にんにく	青森県	○青梗菜	茨城県	○里芋	千葉県
○にんじん	北海道	○もやし	栃木県	○さつまいも	茨城県
○きゃべつ	群馬県	○ごぼう	青森県	○ピーマン	宮崎県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	群馬県	○えのきたけ	長野県
○小松菜	瑞穂町	○大根	青森県	○りんご	青森県
○きゅうり	八王子市	○まいたけ	檜原村	○みかん	和歌山県

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいないかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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へ登録されました。これは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を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」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



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

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

