

11月給食だより

令和7年度11月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱中 一
栄養士 稲見 彩美
伊藤 さおり

11月24日は「和食の日」です。給食では季節感のある和食を味わい、親しめるように献立を考えています。日本の伝統的な食文化の大切さに気づき、未来へ伝えていけるように、和食の基本について、学んでみましょう。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

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ますかもしれません。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

たよう しんせん しょくざい 多様な新鮮な食材と その持ち味の尊重	けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養バランス	しぜん うつく き 自然の美しさや季節の移ろいの表現	しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 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



ごはんとして食べるほか、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。

すがた 姿をかえる大豆 だい ず

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

ひつけ 日付	こんだて 献立	しょくひん 食品	ひつけ 日付	こんだて 献立	しょくひん 食品
17日 （月）	きなこ豆	 	20日 （木）	まめ 豆もやしのナムル	
18日 （火）	とうふ 豆腐とひき肉のあんかけ丼 カリカリ油揚げサラダ	 	21日 （金）	はだけ 畑のお肉 ねぎソース	
19日 （水）	ぶりのしょうゆ焼き 練馬みそのみそ汁	 	  		

3年生国語「すがたをかえる大豆」の学習に関連して「すがたをかえる大豆週間」を実施する予定です。

こんげつ ぎょうじきゅうしょく
～今月の行事給食～



4日（火） じゅうさんや 十三夜 …「青大豆ご飯」

十三夜は、「豆名月」とも言われます。この日の給食では、甘みの強い青大豆を炊き込んだ「青大豆ご飯」を作ります。お月見団子も味わってもらいます。

十五夜に月見をしたら、十三夜にも月見をしないと、片月見といって縁起が悪いそうです。

12日（金） ねりまく いっせいきゅうしょく 練馬区一斉給食 ～ねり丸キャベツ～

練馬区の畑で収穫された、とれたてのねり丸キャベツをたっぷり使って、回鍋肉丼と棒餃子を作る予定です。

27日（木） きょうどりょうり 郷土料理 ～埼玉県～ …「ゼリーフライ」

「ゼリーフライ」は、埼玉県行田市の郷土料理です。おからとじゃがいもに野菜を混ぜて小判型にし、油で揚げたB級グルメです。衣をつけずに揚げるのが特徴です。