

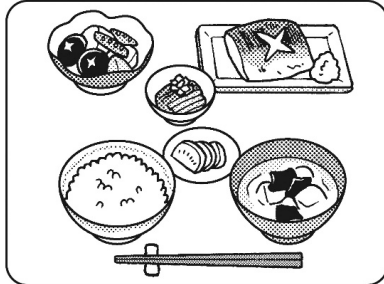
11月 きゅうしよくだより

令和7年10月31日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美

11月24日は和食の日



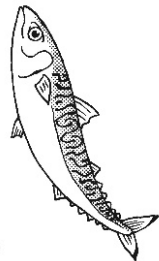
みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④ 正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



給食でも、毎月19日の食育の日には、一汁二菜の献立や、和食の良さである季節感や年中行事などを、取り入れるよう意識しています。



5年生
家庭科&食育

だしについて学びました

5年生の家庭科で、ご飯とみそ汁の実習を行う前に、だしについての授業を行いました。だし汁の試飲や、みそ湯とみそ汁の飲み比べを通して、だし汁の役割、和食とだし汁のつながりを学びました。また、かつお節の削り体験などを行い、日本の食文化も少しですが体験しました。

世界に認められている食文化である和食を、改めて見直し、大切にしていこうと考えるきっかけとなれば良いと思います。

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。

11月🍄こんだてひょう🍄

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
4 火		ごはん さつまじる ★さんまのしおやき あおなのおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さんま	こめ あぶら こんにゃく さつままい さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし	10月27日 ～11月7日 ☆読書週間☆ ブックタイム 絵本の中の食べ物や料理が給食に登場します。献立名の★印の料理です。お楽しみに!! ★4日「さかなをたべる」 ★5日「小さなスプーンおばさん」 ★6日「あずきのあんちゃん、すんちゃん、ぎんちゃん」 ★7日「ねこのようよくやさん」
5 水		きのこピラフ ★マカロニスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン いか だいず	こめ あぶら マカロニ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい マッシュルーム クリンピース こまつな ねぎ にんにく しょうが	
6 木		きつねうどん ★あまなっとうこめこむしぱん	ぎゅうにゅう とりこ わかめ あぶらあげ きなこ とうにゅう	うどん さとう こめ あぶら あまなっとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	
7 金		ターメリックライス やさいスープ ★ハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう	セロリー にんじん たまねぎ こまつな れんこん キャベツ コーン	
10 月		もどりがつおのまぜごはん ごじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ だいず	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	10日「戻り鰯の混ぜご飯」 鰯は、春に南から北へ泳ぎ、秋にはまた南へ戻っていくため、秋に獲れる鰯を「戻り鰯」といいます。 戻り鰯は、体に脂を蓄えているため、こくのある味になります。
11 火		ツナピザトース ポトフ	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ ぶたにく ウインナー	しょうパン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマトピューレ パセリ セロリー にんじん	
12 水		ねりまるキャベツの ホイコーローどん ちゅうかふうコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねりまるキャベツ ピーマン ほししいたけ コーン ねぎ	12日は「地場野菜を使用した全校一斉給食の日」 練馬区内産の「ねり丸キャベツ」を使った給食を実施します。
13 木		ごはん じゃこおかかふりかけ すいとんじる あつあげのおろしだれ	ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし ちりめんじゃこ とりこ あぶらあげ あつあげ	こめ ごま こむぎこ しらたまこ さとう	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな だいこん こねぎ	19日「食育の日」 毎月19日は食育の日です。この日は和食の献立を取り入れています。
14 金		メキシカンライス ジュリエンスープ いわしのハーブパンこやき	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ いわし	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ トマトピューレ セロリー キャベツ パセリ	23日「勤労感謝の日」 「勤労感謝の日」は、働く人に感謝をする日ですが、昔は、米や野菜などの収穫を感謝する「新嘗祭」が行われていました。新嘗祭では、新米御飯をお供えしたりしますが、給食では、京都で新嘗祭に作られる「ねぶか飯」を提供します。
17 月		わかめごはん みそちゃんこじる ごもくたまこやき	ぎゅうにゅう わかめ とりこ あつあげ みそ ひじき たまご	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	24日「和食の日」 「い(1)い(1)に(2)ほんし(4)よく」の語呂合わせから、この日は「和食の日」とされています。
18 火		ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	こめ あぶら こめこ ざらめ じゃがいも はちみつ オリーブあぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ にんじん きゅうり	28日「秋野菜のドライカレー」 しめじ、さつま芋、れんこんなどを加えたドライカレーです。さつま芋とれんこんは、オーブンで揚げ焼きしてから、仕上げに加えます。
19 水		ごはん いなかじる さばのさらさあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あつあげ しおこんぶ	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	25日「和食の日」 勤労感謝の日と和食の日に絡めた献立を、25日に提供します。
20 木		チャーハン かきたまスープ チンズーワンズー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりこ わかめ とうふ たまご	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ もちこめ	ねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン もやし たまねぎ しょうが	
21 金		あしたばパン クリームシチュー カリカリだいずサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ いんげんまめ クリーム だいず	あしたばパン あぶら じゃがいも こめ かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな	
25 火		ねぶかめし とうふとわかめの みそじる しゃけのもみじやき じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とう わかめ みそ さけ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	ねぎ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう	野菜の主な産地(予定) 大根(千葉・練馬) 、玉ねぎ(北海道)、にんにく(青森)、しょうが(高知)、きゅうり(埼玉)、 きゃべつ(練馬) 、えのき(長野)、しめじ(長野)、じゃがいも(北海道)、長ねぎ(埼玉)、にんじん(北海道)、れんこん(茨城)、もやし(栃木)、小松菜(足立区・埼玉)、ごぼう(青森)、さつま芋(千葉・茨城)、白菜(長野)
26 水		しょうゆラーメン だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ラード さとう ごまあぶら さつまいも みずあめ ごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	
27 木		ごはん とんじる ししゃものからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃものり	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな えのきたけ	
28 金		あきやさいのドライカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さつまいも こめこ さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ れんこん トマトかんづめ キャベツ きゅうり コーン	太字は、練馬区内産が納品される予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数 1 8 回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	580	16.7	32	2.1	335	88	2.1	201	0.27	0.45	14	5.9

