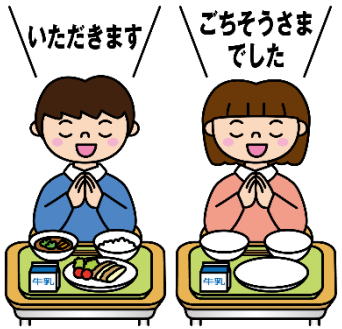
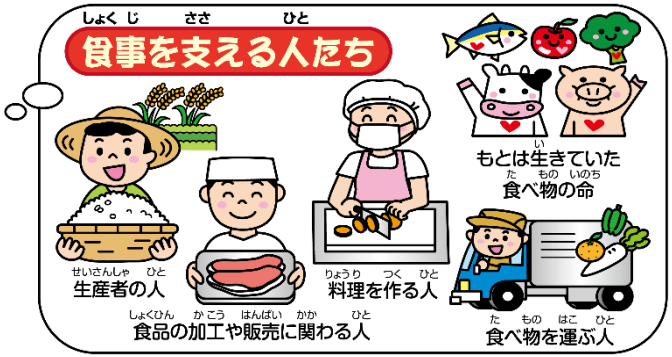
11月給食だより

令和８年１０月３０日
練馬区立小中一貫教育校
みらい青空学園

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





給食の食材の主な産地（１０月）　※１０月２０日現在

- 練馬区（もみ菜）
- 東京都（小松菜、ブルーベリー）
- 北海道（かぼちゃ、たまねぎ、人参、じゃがいも）
- 青森県（にんにく、大根、ごぼう、たまご、かぶ）
- 山形県（長ねぎ）
- 新潟県（里芋）
- 宮城県（きゅうり）
- 茨城県（れんこん、白菜、水菜、マッシュルーム）
- 栃木県（もやし）
- 群馬県（キャベツ、きゅうり）
- 千葉県（チンゲン菜、にら、みつば）
- 埼玉県（豚肉）
- 長野県（セロリー、えのき、しめじ）
- 和歌山県（みかん、柿）
- 鳥取県（鶏肉）
- 愛知県（大葉）
- 福岡県（万能ねぎ）
- 熊本県（みかん）
- 高知県（しょうが）

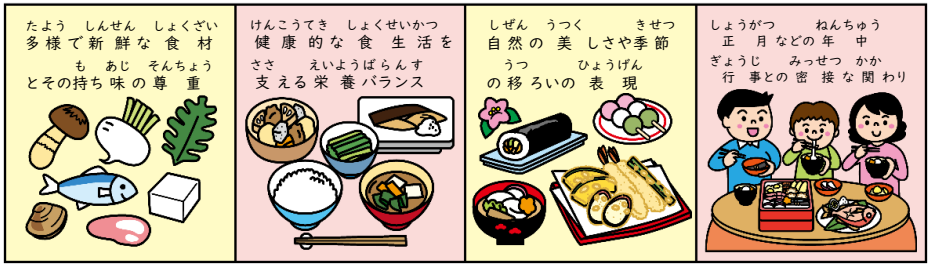
出典：全国学校給食協会

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るかもしれません。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



「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。

だし



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。

発酵調味料



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。