

11月給食だより

令和7年10月31日
練馬区立旭丘中学校

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

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しましょう。



給食の食材の主な産地(9月)

- 東京都 (ピーマン、小松菜)
- 北海道 (たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、にんじん、じゃが芋、すいか)
- 青森県 (にんにく、大根、ごぼう)
- 栃木県 (もやし、ほうれん草)
- 埼玉県 (豚肉)
- 長野県 (パセリ、しめじ、えのき)
- 高知県 (生姜)
- 秋田県 (長ねぎ)
- 茨城県 (白菜、豚肉)
- 千葉県 (さといも、さつま芋)
- 静岡県 (セロリ)
- 宮崎県 (ピーマン、みかん、ごぼう)
- 福島県 (きゅうり、梨)
- 群馬県 (キャベツ、白菜)
- 鳥取県 (鶏肉)

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。



5日(水) ☆ 練馬産キャベツの献立 ☆

区内の小中学校一斉に、練馬産キャベツを使った給食を実施します。旭丘中学校では、『回鍋肉』と『キャベチキ』を作ります。

7日(金) ☆ いい歯の日の献立 ☆

11月8日は日本歯科医師会が定める記念日です。よく噛んで食むことで肥満を防止し、脳が活性化します。噛み応えのある根菜などをふんだんに使った給食です。

20日(木) ☆ 2年生リクエスト給食 ☆

今月は2年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪