

# 給食だより

令和7年度11月号 大泉第二中学校

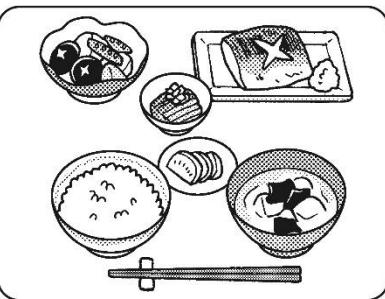
令和7年10月24日 校長 遠藤 正樹  
栄養士 毛利 光子



やっと秋らしい気温になったと思ったら、もうあと2ヶ月で今年も終わりですね。バランスのよい食事を心がけ、冬の寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

11月24日は和食の日

## みんなで「和食文化」 守ろう！



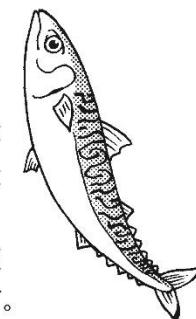
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあります。わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

## 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」をわけ合い、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。



©少年写真新聞社2025



## の献立より

### ◇4日（火）十三夜（11月2日）

いも栗ご飯・和風卵焼き・秋野菜の味噌汁・牛乳

十三夜とは、旧暦の9月13日の夜に見える月のことです。満月より少し欠けた美しい月を愛する日本独自の風習です。十三夜には、収穫に感謝して栗や豆を供え、いただくのが特徴で、これにちなんで「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

### ◇12日（水）ねり丸キャベツ

麦ご飯・ねり丸キャベツの回鍋肉・中華風たまごスープ・みかん・牛乳

12日は練馬区産のキャベツが練馬区内の小・中学校に届きます！大二中は区内産のキャベツを使って回鍋肉を作ります。

### ◇19日（水）食育の日（毎月19日）

メープルトースト・サーモンチャウダー・フレンチサラダ・牛乳

今月の食育の日は“カナダ”がテーマです。

メープル（砂糖力エデ）の樹液を煮詰めて作る「メープルシロップ」は、カナダの特産品として知られ、メープルの葉はカナダ国旗に描かれるなど、国のシンボルにもなっています。

### ◇20日（木）旬の食材りんご

豚キムチ丼・豆腐と大根の味噌汁・りんご・牛乳

りんごの旬はおおよそ秋から冬初頭。この時期になると、甘さと酸味がほどよく溶け合い、果肉自体も寒さで引き締まって、ジューシーでシャキッとした食感が特徴的になります。20日はサンふじりんごを予定しています。

## 感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがとうございます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

### 〔10月に使用した食材の生産地（一部を抜粋）〕

米：青森県産まっしへぐら 種無し柿：和歌山県 トキりんご：青森県  
小松菜：東京都 里芋：埼玉県 鶏卵：青森県 鶏肉：岩手県 豚肉：群馬県