令和８年度

11月給食だより

練馬区立大泉西中学校

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

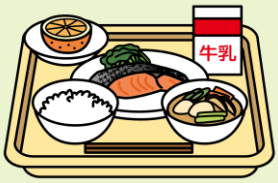




私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ごはんを中心に出汁のうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみましょう！

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



＊今月の献立より＊





5日：図書コラボ給食③「ヨーグルトポムポム」

10月27日～11月9日の読書週間に合わせて、学校図書館と連携し、本の中に出てくる料理が給食に登場する「図書コラボ給食」を実施しています。先月に続く３回目は、エブリスタ編『５分後に美味しいラスト』から「ヨーグルトポムポム」が登場します。「pomme（ポム）」はフランス語で「りんご」という意味で、ヨーグルトとりんごを使って作る焼き菓子です。学校図書館でも展示していますので、ぜひ行ってみましょう！



6日：カミカミ献立「たくあん入りごはん」「ししゃものカレーから揚げ」「カミカミサラダ」

11月8日は「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで「いい歯の日」です。前々日の6日には、噛み応えがある食材や、歯を作る材料となるカルシウムが多い食材を使った「カミカミ献立」を提供します。

19日：山口県の郷土料理「チキンチキンごぼう」「お嫁さん団子汁」

毎月19日の食育の日には、郷土料理か世界の料理を提供しています。今月は山口県です。「チキンチキンごぼう」は、鶏のから揚げと素揚げごぼうを甘辛いたれで和えた人気の定番料理。「お嫁さん（おごうさん）団子汁」は田布施町に伝わる料理で、お嫁さんの健康と赤ちゃんの成長を願って作られてきた温かな味です。

24日：和食の日「里芋ごはん」「ほうれん草と豆腐のみそ汁」

11月24日は「いい（11）日本（2）食（4）」の語呂合わせから「和食の日」です。旬の里芋や出汁のうま味、発酵食品のみそなど、和食は栄養バランスに優れています。日本の豊かな食文化を味わいましょう。



30日：練馬産キャベツ一斉給食　「ねり丸キャベツのメンチカツ」「ボイルキャベツ」

地元の農産物への理解や生産者への感謝を深める「一斉給食」。今回は区内の農家さんが育てた新鮮なキャベツを使い、キャベツたっぷりのメンチカツとボイルキャベツを作ります。地元の恵みを味わいましょう！

10月に使用した食材の産地（一部を抜粋）

米：岩手(ひとめぼれ)　かつお：静岡　秋鮭：北海道　さば：千葉　しめじ：長野　かぼちゃ：北海道　かぶ：青森
里芋：埼玉　さつまいも：千葉　梨：長野・栃木　シャインマスカット：長野　りんご：青森　早生みかん：和歌山