



11月 給食だより



令和7年11月4日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄 養 士

実りの秋 食べ物を大切にいたadakimashyou

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。また11月の給食目標は、「自然や食に携わる人に感謝しましょう」です。私たちが毎日給食を食べられるのは、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dakimashyou。



11月7日(金)、8日(土) 学習発表会献立

先月の運動会も無事終了し、いよいよ学習発表会の本番が近づいてきました。奇数学年の展覧会、偶数学年の音楽会、それぞれ一生懸命準備や練習をしています。この2日間には展覧会、音楽会をそれぞれモチーフにした献立内容にしました。

【7日(金)：展覧会献立】

キャンバストースト…バタートーストと個包装のいちごジャムを提供します。
バタートーストをキャンバスに、いちごジャムを絵の具に見立てました。ぜひ好きな絵を書いて食べてください。



【8日(土)：音楽会献立】

おんぷカレーライス…チキンカレーライスにおんぷの形をしたにんじんを加えます。

こまつなケーキ……人気のこまつなケーキの上に、粉糖で飾りつけをします。
ふたを開けた時の模様を楽しみにしてください。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」と聞いて、皆さんは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られかもしれません。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。



その反面、ライフスタイルの変化によって、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。また11月24日は『いい日本食』の語呂合わせから「和食の日」となっています。当日は祝日のため、連休前の11月21日（金）に和食の日献立を提供します。そこでも使われる和食には欠かせない代表的な3つの食材を紹介します。

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、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。



昆布やかつお節、煮干し、干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」と呼ばれているそうです。



しょうゆや味噌、みりんといった発酵調味料は、微生物の力を利用して作られます。発酵によって生まれた独特な風味やうま味は和食には欠かせません。

11月21日（金）和食の日献立



ごはん、牛乳、さばのみそ煮、小松菜と白菜のごまおなかあえ
わかめのかきたま汁、みかん（1/2）



11月27日（木）セレクト給食 やきとり丼 or 豚みそ丼



11月27日（木）にセレクト給食を実施します。今年度は「やきとり丼」と「豚みそ丼」から、好きな方を10月に選んでもらいました。セレクト給食は楽しみながら選ぶだけでなく、自分が全て食べられるものを選ぶようにする機会にもしています。どちらも心を込めて調理員さんが作ってくれるので、残さず食べられるようにしましょう。そして、一之江第二小学校全体ではどちらが人気だったのでしょうか？当日お昼の放送で発表するので、予想してみてください。