

11月給食だより

令和7年 10月 27日

江戸川区立小松川小学校

校長 坂野 眞太郎

日が暮れるのが早くなり、少しずつ寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」、「こまめな手洗い」などに気をつけながら、しっかりと体調を整え、本格的な冬に備えましょう。

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adakimashyou。



食事を支える人たち



生産者の人



食品の加工や販売に関わる人



料理を作る人



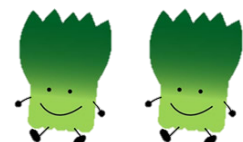
もとは生きていた
食べ物の命



食べ物を運ぶ人

全校一斉小松菜給食 18日(火)

小松菜は、江戸川区の特産品です。本校の給食では、小松菜農家の越塚さんが育ててくださった小松菜を使用しています。この日は、地元の特産品「小松菜」を子どもたちにより知ってもらおうと、JA 東京スマイル農業協同組合さんが、無償で小松菜を提供していただきます。当日は「小松菜ガーリックライス」「小松菜ミートローフ」「小松菜ゴマドレサラダ」に使用する予定です。



和食の日給食



21日(金)

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されています。11月24日は一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、魅力を感じ、日本の食文化について考える機会になればと思います。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの



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。



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。



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。

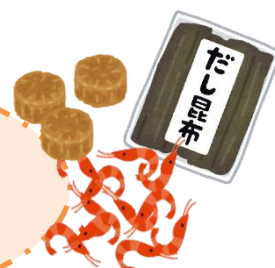
だしのうま味に注目しよう！

「うま味」は、甘味・苦味・塩味・酸味と並び、5つの基本味のひとつです。食材の持ち味を引き立てる役割をもち、和食のおいしさを支える大切な味です。



「だし」とは…？

昆布やかつお節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使っとうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。



給食でも、メニューによってかつお節やさば節、煮干し、干し椎茸などの食材を使い分け、毎日時間をかけて「だし」をとっています。