

11月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 11月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

実りの秋食べ物を大切にいただきます

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だきます。



給食レシピ ★小松菜入りアジメンチ★

このメニューは11/18(火)の小松菜一斉給食の日に実際に給食で提供します！

《作り方》

《材料(中学年4人分)》			
あじのすり身	100g	小麦粉	10g
鶏ひき肉	25g	水	適量
乾燥おから	10g	パン粉	20g
玉ねぎ	80g	揚げ油	適量
小松菜	40g		
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		
ナツメグ	少々		
生パン粉	10g		
豆乳	15g		

- ①玉ねぎと小松菜はみじん切りにします。
- ②小松菜は下茹でをしてよく水気を切ります。
- ③あじのすり身から豆乳と②を混ぜて、よく練ります。
- ④小判型に成型します。
- ⑤小麦粉に適量の水を入れバター液を作り、④につけます。
- ⑥⑤にパン粉をまぶします。
- ⑦170℃の油で揚げて完成です。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しまおう

「和食」という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ないかもしれません。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。

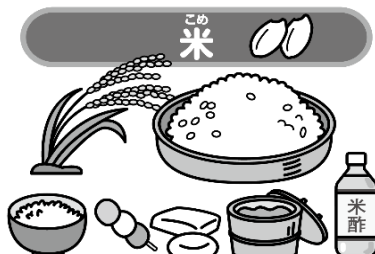


一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



「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。



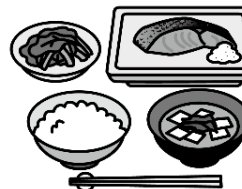
昆布やかつお節、煮干し、ほしいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



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。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

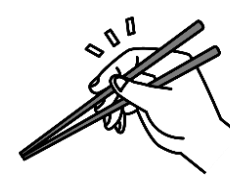
食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさまでした」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

