

11月給食だより

令和 7年 11月
江戸川区立大杉第二小学校
校長 栄養士

今年も、JA東京スマイル農業協同組合さんより、無償で小松菜が提供され、小松菜一斉給食を実施します。今年度は、松江地区14校の栄養士が協力して考えた、献立を実施します。

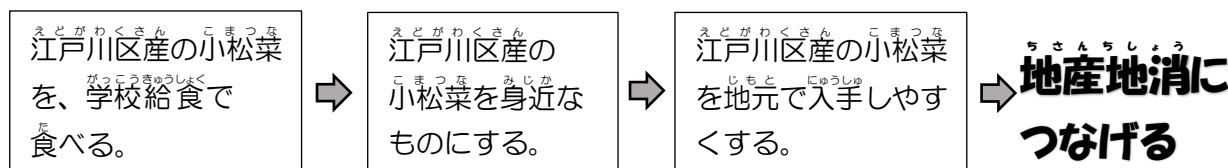
品質・収穫量ともに全国トップクラスの江戸川区の小松菜を、よく味わって、たくさん食べましょう。



今日のこんだて

生揚げと小松菜のあんかけ丼 牛乳 小松菜ともやしのごまあえ 小松菜豆腐ドーナツ

☆小松菜一斉給食でSDGsに貢献☆



☆小松菜は優秀野菜！☆

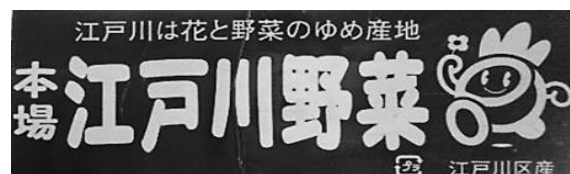
江戸時代から伝わる、伝統野菜のひとつなんだよ。



銀座の料亭や、ホテルのレストランでも使われているんだ。

区内の小松菜農家さんは、高い技術を受け継いで、見た目も味もすばらしい小松菜を作っているよ。

東京湾からの潮風の影響で、ミネラルが豊富で、うまみと甘みの強い小松菜になるよ。



江戸川区産の小松菜は、この帯が目印です。ぜひ、ご家庭でも江戸川区の小松菜を、食べてみてはいかがでしょうか。

11月24日は和食の日

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、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。

これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現	4 正月などの年中行事との密接な関わり

～和食の日献立～（11月20日に実施します）

ごはん さばのみそ煮 白菜のごまおかかあえ
わかめのかきたま汁 りんご

実りの秋食べ物を大切にいただきます

いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

11月23日は、「勤労感謝の日」です。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。

