

給食だより 11月

令和8年10月26日
江戸川区立船堀小学校

11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！

私たちが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。毎年11月24日は「和食の日」、そして、11月は「和食月間」です。学校給食では、ご飯を中心に、だし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、年間を通して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。

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



「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、干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。



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。

11月の献立紹介

11月6日（金）いい歯の日給食

11月8日はいい歯（118）の語呂合わせからいい歯の日とされています。よく噛むことは、味覚や脳の発達、滑舌や発音の改善、消化機能の向上などたくさんのメリットがあります。

11月9日（月）郷土料理『青森県』

「ごまごはん」は黒ごまと枝豆を混ぜたごはん、昔は田植えの時期に食べられていたという、赤飯にかわるごちそうです。「イカメンチ」イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を野菜・小麦粉と混ぜて揚げた、津軽地方に伝わる料理です。「けのじる」は根菜や山菜、大豆製品を細かく刻んで煮込んだ料理です。

音楽会給食

12月に行われる音楽会に向け、各学年の演目をイメージした給食が登場します！11月は1・2年生です。3年生～6年生は12月に登場するので、楽しみに待っていてください♪

11月27日（金）2年生

鍵盤ハーモニカ奏「こぎつね」にあわせて油揚げの入ったこぎつねご飯を炊きます。合奏曲「ジンギスカン」は13世紀のモンゴル帝国創始者チンギス・カン（ジンギスカン）をモチーフにした曲です。モンゴルの食卓では赤い食べ物（肉類）と白い食べ物（乳製品）が欠かせません。デザートは白い食べ物であるヨーグルトにしました。

11月30日（月）1年生

合奏曲「チェッコリ」はガーナ民謡を起源とする子どもの遊び歌です。ジョロフライスは、ガーナをはじめとする西アフリカ発祥のトマトベースのピラフ風炊き込みご飯です。また、ガーナでは発酵とうもろこしの粉を使った料理が多くあります。

鍵盤ハーモニカ奏「どんぐりぐりぐり」にあわせてココア豆をどんぐりに見立てました。