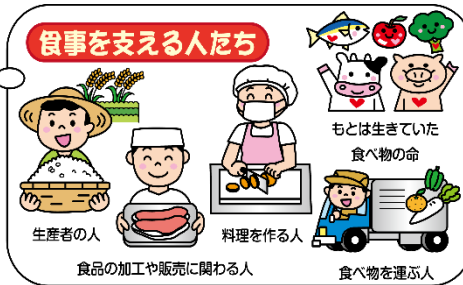


令和7年10月31日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

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、里芋など、様々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しましょう。



大切な食事の あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月17日は小松菜一斉給食★

「JA バンク教育活動助成事業」の一環として、JA 東京スマイル農業協同組合より、学校給食用に小松菜が無償で提供されることになりました。この日は江戸川区内の小・中学校で一斉に小松菜給食が実施されます。日頃から宇喜田小学校へ小松菜を納品してくださっている田中農園より、一人当たり30g、宇喜田小学校全体で、17.5kgの小松菜が納品されます。

～11月17日の献立～

- * 森のきのこの クリームスパゲティ
- * 小松菜サラダ
- * 小松菜白玉ポンチ
- * 牛乳



「小松菜」は江戸川区の代表的な地場産野菜です。鉄分・カルシウムなどの栄養価にとっても優れ、和食・中華・洋食など様々な料理に合う野菜です。普段の給食でも様々な料理に取り入れています。小松菜一斉給食の日は、全ての料理に小松菜を使用します。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「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

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

米

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。

だし

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。

発酵調味料

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。

給食のだしは、さば節・かつお節・煮干し・昆布を、料理によって使い分けて作っています。

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」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

