



11月給食だより

令和8年 11月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

日暮れが早くなり、秋の深まりを感じる今日この頃です。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。インフルエンザやノロウイルスも流行する時期です。こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

《 今月の栄養目標 》



血や肉になる赤の食品を食べましょう

赤色の食品は体をつくる食品です。血や肉、骨をつくりま



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

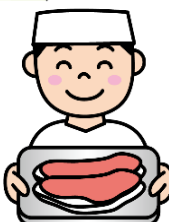
昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。食事を支える人たちに感謝し、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち



食品の加工や販売に関わる人



もとは生きていた
食べ物の命

11月20日（金） 宮城県の郷土料理

《油 麴 丼》

油 麴 は、グルテン（小麦粉）と水を練って洗い流した際に出来るものに小麦粉を加え、棒状にして油 で揚げたものです。油 麴 丼は、宮城県の旅館の女将が考案した料理で、全国的にも知られています。

《臭 汁》

宮城県は、日本の中でも大豆の生産量が多い地域です。その大豆をすりつぶし、野菜などの臭とともに煮込んだ、みそ仕立ての汁物です。

11月21日（土） 世界の料理・ドイツ

《ヒューナーフリカッセ》

ドイツの家庭などで親しまれている、鶏肉を使ったクリーム煮です。ご飯にかけたり、添えたりして食べるのが一般的です。

《ブラートカルトフェルン》

一口サイズのじゃがいもを、油 を使ってじっくり焼いたシンプルな料理です。じゃがいもの生産量が多いドイツで親しまれています。給 食 では調理の都合上、炒めて提供します。

11月17日（火） 小松菜一斉 給 食

小松菜は江戸川区の特産品です。江戸時代の将軍が、江戸川区の小松川の名前をとって「小松菜」と名付けたといわれています。

この日は、江戸川区の小・中学校に無償で小松菜が届けられます。地域で作られたものをその地域で消費する「地産地消」を促すために、小松菜を使った 瑞江地区 共通献立を用意します。

《献立》

- ・小松菜ガーリックライス
- ・小松菜入りポテトオムレツ
- ・とりささみと根菜のサラダ
- ・小松菜ABC スープ



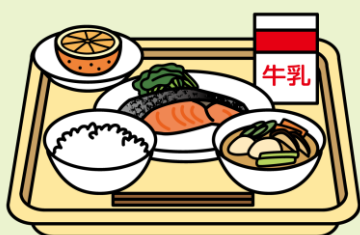
11月25日（水） 和食の日

私たち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日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。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。



きゅう しょく まな 給 食 から 学 ぶ 和 食 文 化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせ、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

