

11月給食だより

令和7年10月31日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎

11月に入り、秋が一層深まってきました。日が暮れるのも早くなり、寒さもだんだん増してきたので、体調を崩さないよう気を付けてください。

さて、早いもので今年も残すところ2ヵ月となります。11月は、五穀の収穫を祝う行事が起源となった「勤労感謝の日」や、日本の食文化について考える「和食の日」などがあります。食について、考える機会になれば幸いです。

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。



日本の郷土料理～山形県～



11月26日(水)に山形県の郷土料理である「おみ漬け」と「芋煮」を作ります。

「おみ漬け」は、「青菜(せいさい)」というアブラナ科の野菜と、人参や大根を使って作る山形県で古くから伝わる漬物です。青菜(せいさい)は、茎が太く、シャキシャキとした食感で、葉の大きさが60cm以上にもなるのが特徴的な野菜です。青菜(せいさい)は、関東では入手が難しいため、給食では代わりに小松菜を使用しました。

「芋煮」は、里芋の収穫時期(9月～11月頃)である、秋から冬によく食べられている郷土料理のひとつです。山形県では、秋になると「芋煮会」といって河川敷などに集まり、芋煮を囲んで宴会などを行います。毎年9月には、山形市馬見ヶ崎河川敷で「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催され、直径6mの大鍋でダイナミックに芋煮を作ります。

11月24日 いいにほんしょくの日

11月24日(月)は、「和食の日」です。「和食(日本人の伝統的な食文化)」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化を守り、受け継いでいくことの大切さについて考える日として制定されました。給食では21日(金)に、和食の給食を作ります。美味しい出汁を味わえる内容になっているので、ぜひ注目してみてください。

和食の良さを見直しましょう

「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

◎新鮮な食材と味わいを生かす知恵と技
海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに新鮮な食材と、その食材を生かす多くの調理の知恵があります。

◎四季のうつろいや自然の美しさを表現
旬の食材を使用したり、季節に合った器を使ったりして、食事で季節を楽しみ、感じるることができます。

◎年中行事との深い関わり

お正月のおせち料理や、月見団子など、年中行事と深い関わりがあります。食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

◎栄養バランスが良く、健康的な食生活

ごはんを中心に、汁物、おかず、副菜を組み合わせた和食は、栄養バランスが整いやすい食事です。

★ 朝ごはんレシピコンクール × 給食レシピ ★

「野菜たっぷりカレー丼」

材料 ～4人分～

精白米	240g	小松菜(2cm)	80g
水	適量	三温糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1	本みりん	小さじ1
にんにく(みじん)	1g	しょうゆ	大さじ1
しょうが(みじん)	1g	カレー粉	小さじ1/2
豚こま	150g		
玉ねぎ(スライス)	40g		
キャベツ(短冊)	100g		

作り方

- ① 炊飯器に研いだ精白米、水を入れてごはんを炊きます。
- ② フライパンに油をしき、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎ、キャベツを炒めます。
- ③ 豚肉に火が通ったら、小松菜を加えます。
- ④ 調味料で味を付け、炊けたごはんに乗せたら、完成です。

朝ごはんレシピコンクールで校長先生賞に選ばれた、...年...組

のレシピを紹介します！(食材の分量・調味料は、給食用に調整しています)...

小松菜一斉給食

11月17日(月)は、「小松菜一斉給食」です。

この日に学校に届く小松菜は、東京の農家の方々の組合「東京スマイル農業組合」より無償で提供していただきます。天候など、苦勞の多い中、「農業や食べ物大切さを知ってもらいたい」という想いで、区内で収穫された新鮮な小松菜を届けてくださいます。

