11月 給食だより

令和８年１０月３０日
江戸川区立大杉小学校
校　長　藤田　暁美
栄養士　井上めぐみ

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

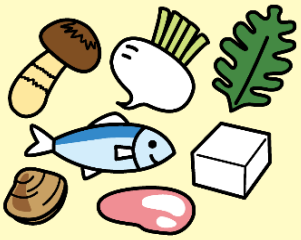


「和食」というと何を思い浮かべますか？ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、カレーなどといった外国から伝わった料理も、日本独自の料理として発展してきました。

一方で、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、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

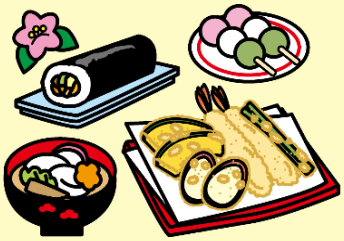
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



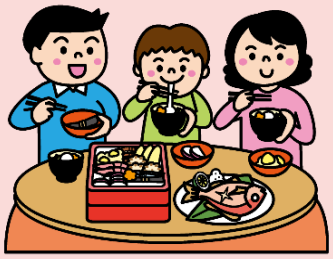
健康的な食生活を支える栄養バランス



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、干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

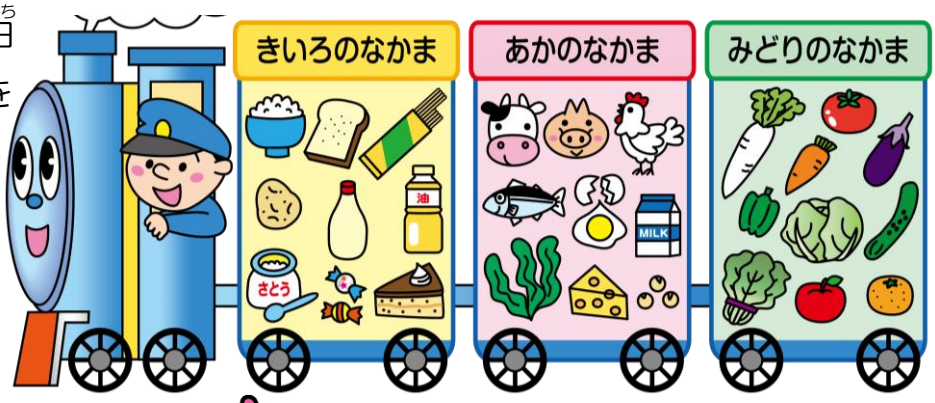


微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

11月給食目標
バランスよく食べよう！



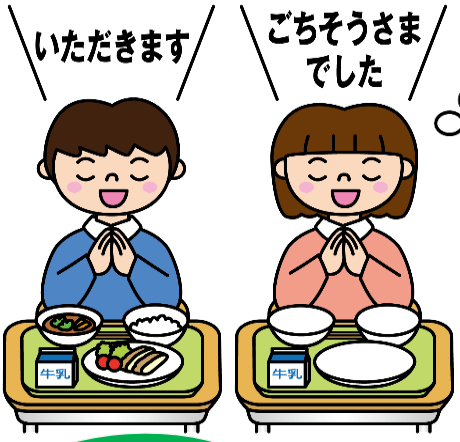
バランスよく食べるには、食材を「赤」・「黄」・「緑」の3つのなかまに分けることがコツです。それぞれの色には役割があり、「赤」は血や骨などの体をつくり、「黄」は運動や勉強に使うパワーをつくる、「緑」は体の調子を整える働きがあり、3つのバランスを保つことで健康な体を維持します。給食では毎日「赤」・「黄」・「緑」3つの食材を使い、みなさんの成長に必要な栄養を提供しています。ぜひ苦手なものも一口チャレンジして、バランスの良い食事になるように心がけましょう。

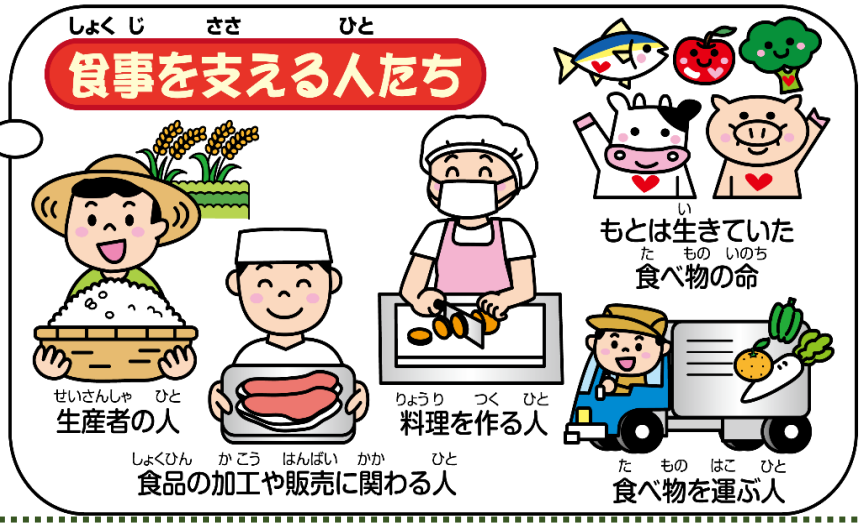


実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう



秋は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、多くの作物が収穫時期を迎えます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、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しょう。





11月17日は、小松菜一斉給食です！

11月10日と17日は、江戸川区のすべての小・中学校に区内の小松菜農家さんから無償で小松菜が届けられます。これは、江戸川区の特産品である小松菜をみなさんに味わってほしいというＪＡの取り組みです。大杉小では17日に小松菜農家の「茂呂さん」から届けてもらった小松菜を使った献立を提供します。

