



11月給食だより

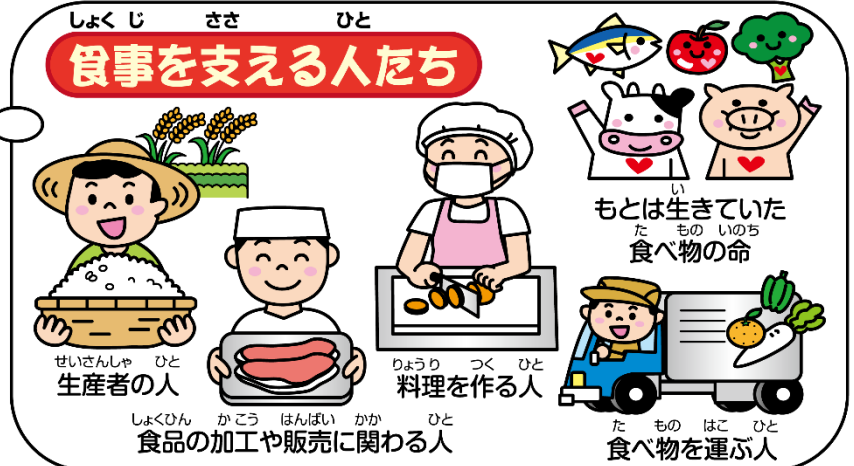
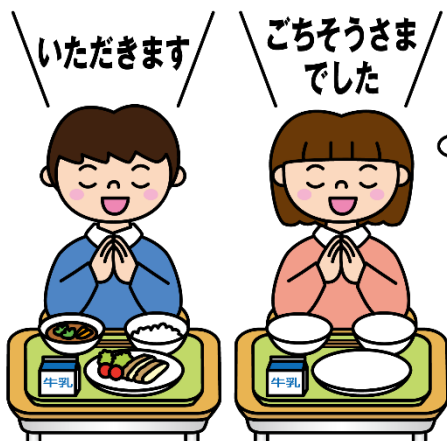
令和7年10月31日
江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

かつ きゅうしょく もくひょう
11月の給食目標

かんしゃ き も しよくじ
感謝の気持ちをこめて食事をしよう

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。



★11月の献立について★

○11月2日は十三夜です。十五夜の次に月が美しい日といわれ、後の月とも呼ばれています。おだんごやすすき、収穫された豆や栗などをお供えし、お月見をします。栗名月や豆名月ともいわれています。給食では、4日に栗とこの入った混ぜご飯とお団子のお月見汁を作ります。2日も十五夜と同じように美しい月を見上げながら、秋の実りに感謝しましょう。

○11月18日は小松菜給食の日です。今年もJA東京スマイル農業協同組合さんより無償でいただいた小松菜を使って、給食を作ります。献立は、松江地区の学校の栄養士がみんなで考えました。新鮮でおいしい小松菜をみんなで味わいましょう。

○11月24日は「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせから、和食の日です。日本の和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界にも注目されています。和食といえば、お米と出汁! 給食では21日にお米と、かつお節と昆布でとった出汁を使って給食を作ります。日本人には欠かせない大切な和食をいつまでも食べ続けてほしいと思います。

○11月25日はSDGs給食を実施します。食材を無駄なく使用して食べられる献立にしました。野菜や果物のいつもは捨ててしまう皮も一緒に食べて、食品ロスも減らしていきます。



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ませんか。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、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

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



多様な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うつろいの表現	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



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、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。



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。

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」「ごちそうさまで」を心を込めて言いたいです



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

