

11月 岩五給食だより

令和7年10月31日
江戸川区立小岩第五中学校



＜11月の給食目標＞

感謝の気持ちをもって食事をしよう！

11月24日

和食の日

＜11月は和食月間・24日は和食の日！＞

11月は「和食月間」、そして11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとにさまざまな食文化が育まれてきました。それらの食文化は「和食」と呼ばれ、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されて世界からも注目されています。

給食の献立も、今月は普段より和食の回数を多くしました。スパゲティも和風に仕上げます。生徒のみなさんも、この機会に「和食」の良さについて考えてみましょう。

また、ご家庭でもぜひ、和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

家で実践したい「和食」の取組

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう



＜新米の季節がやってきました！～お米やその加工品を味わおう！～＞

店頭に並ぶお米に「新米」の表示が自立つようになりました。給食のお米も11月中の納品分から新米に切り替わる予定です。

お米は昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。日ごろから慣れ親しんでいるご飯はもちろん、たくさんの種類があるお米の加工品もぜひ意識して日々の食事やおやつに取り入れ、味わってみてください。



お米からできるもの

もち

だんご

せんべい

ポン菓子

日本酒

こめ 米みそ

こめ 米粉めん

こめ 米粉パン