

# 給食だより

11月

令和 7 年 1 1 月

豊島区立駒込小学校

校長 稲垣 昌弘

栄養士 大川原 敬子

あき ふか 秋も深まってきました。今月は「<sup>こんげつ</sup>勤労感謝の日」や「<sup>きんろう</sup>和食の日」や 12月のはじめには「<sup>みやぎ</sup>宮城  
<sup>まいきゅうしょく</sup>米給食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、<sup>せいさんしゃ</sup>生産者をはじめ、<sup>しょく たずさ</sup>食に携わる人々  
<sup>かんしゃ</sup>への感謝の気持ちと共に、<sup>どうしょくぶつ</sup>動植物などの自然の恩恵への感謝をほしいと思います。

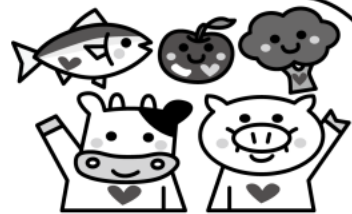
## 感謝して食べましょう！

<sup>がつ</sup> 11月23日は<sup>にち</sup>勤労感謝の日です。<sup>きんろう</sup> 私たちの<sup>かんしゃ</sup>食生活は、<sup>わたし</sup>食べ物<sup>しょくせい</sup>の命と食べ物を作ったり、  
<sup>ひと</sup>とったりしてくれる人<sup>かこう</sup>や、<sup>りょうり</sup>加工や料理<sup>ひと</sup>をしてくれる人などたくさん<sup>ひと</sup>の人に<sup>ささ</sup>支えられて<sup>な</sup>成り立って  
<sup>かんしゃ</sup>います。感謝の気持ちを忘れないように<sup>かんしゃ</sup>しましょう。私たち日本人は、<sup>わたし</sup>あまりにも食べ物<sup>にほんじん</sup>にあ  
<sup>かんしゃ</sup>ふれているために感謝の気持ちが<sup>きも</sup>薄れがちです。でも世界中には食べ物<sup>うす</sup>がなくて苦しんでい  
<sup>ひと</sup>る人がたくさんいます。そのことをよく考え<sup>かんが</sup>ましょう。

みんなで<sup>た</sup>食べられるしあわせ。命<sup>いのち</sup>を<sup>た</sup>くれている食べ物<sup>もの</sup>たちに感謝<sup>かんしゃ</sup>の  
気持ち<sup>き</sup>を<sup>わす</sup>れずに！

- \* すききらいしないで<sup>のこ</sup>残さずなんでも<sup>た</sup>食べる。
- \* 「いただきます」「ごちそうさま」など食事<sup>しょくじ</sup>のあいさつをする。
- \* 食器<sup>しょつき</sup>に<sup>た</sup>食べかす<sup>のこ</sup>を残さない。

### 食事<sup>しょくじ</sup>を支える人<sup>ひと</sup>たち



もとは生きていた  
<sup>た</sup> <sup>もの</sup> <sup>いのち</sup>  
食べ物<sup>もの</sup>の命



<sup>しょくひん</sup> <sup>かこう</sup> <sup>はんばい</sup> <sup>かか</sup> <sup>ひと</sup>  
食品<sup>ひと</sup>の加工<sup>ひと</sup>や販売<sup>ひと</sup>に関わる人

# 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう！

## ○和食の日

11月24日(月)は、「和食の日」です。平成25年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産代表一覧に登録されました。21日に和食の味わいの中で最も重要な「だし(うま味)」を子供たちが実感し、和食へ興味をもつきっかけになるように、だしを感じられる料理を提供します。また、全校児童に、だしや家庭用和食レシピを配布します。ぜひご家庭でも和食について話題にしていきたいと思います。

「和食」の特徴



<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p> 
--	--	--	--


## 「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、ほしほしなどの食材から「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。

### 給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

＜10月の給食で使用した主な食材の産地＞ 10月2日～10月31日現在

○人参(北海道)    ○玉ねぎ(北海道)    ○じゃがいも(北海道)    ○キュウリ(埼玉)

○小松菜(東京)    ○キャベツ(群馬)    ○ミカン(熊本)    ○ブドウ(山梨)

○鶏肉(宮崎)    ○豚肉(青森)    ○ホキ(ニュージーランド)    ○シシヤモ(アイスランド)

※牛乳集乳エリア：千葉    ※米(秋田産あきたこまち)