

令和7年10月31日

豊島区立西巢鴨小学校

校長 後藤 大輔

栄養士 杉原 江梨花



## 11月の給食目標

- ・感謝して食べよう
- ・自然の恵みに感謝をしよう

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、多くの食材が使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

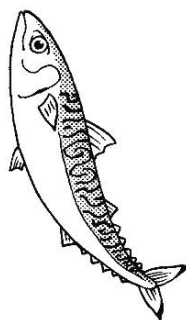
## 〇和食の日

11月24日は、1124ということで「和食の日」です。和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。今年是和食の日が休日と重なっているため、11月21日の給食にだしを感じられる和食を提供します。和食の味わいの中で最も重要な「だし（うま味）」を子どもたちが実感し、和食に興味をもつきっかけになれば嬉しいです。

## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



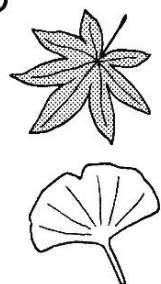
### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



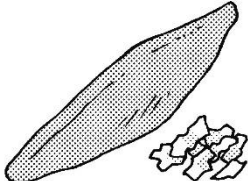
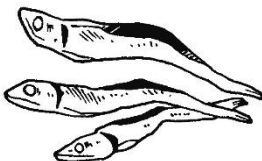
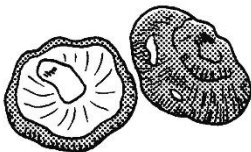
### ④ 正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



## ○和食のおいしさを支えるだし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来もっている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

| こんぶ                                                                               | かつおぶし                                                                             | 煮干し                                                                                | 干しいたけ                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。                                            | かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。                                          | いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持ちますがとれるのが特長です。                                           | しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。                                      |

©少年写真新聞社2025

## ○感謝の心をあらわす食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、自分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたいいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

## ○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。

＜10月の給食で使用した主な食材の産地＞

- |                   |               |             |
|-------------------|---------------|-------------|
| ○にんじん（北海道）        | ○ねぎ（青森）       | ○梨（長野）      |
| ○たまねぎ（北海道・兵庫）     | ○キャベツ（群馬）     | ○柿（奈良）      |
| ○もやし（栃木）          | ○だいこん（北海道・青森） | ○極早生みかん（熊本） |
| ○ほうれん草（群馬）        | ○鮭（北海道）       | ○ピオーネ（山形）   |
| ☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産） | ※米（新潟上越こしいぶき） |             |