



豊島区立要小学校
令和7年度 11月号
校長 渡部 貴美子
栄養士

秋が深まり、朝晩めっきり冷え込む日が多くなっています。風邪などひかないよう、体調管理をしっかりすること大切です。夜更かしをせずしっかり睡眠をとり、好き嫌いをしないでバランスよく食べるようにしましょう。また、こまめにうがいと手洗いをするように心がけましょう。

わしよく た 和食を食べよう！

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化です。和食は、健康面や栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさを取り込み、世界的にも注目されています。給食でも、出汁のうま味や素材の味を感じられるように工夫しています。

わしよく とくちょう ～和食の特徴～

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
日本には、海、山など表情豊かな自然が広がっているため、様々な食材がとれ、それを活かす調理技術・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
一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルが理想的な栄養バランスと言われています。
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、季節感を楽しみます。
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、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。



11月24日(月)は、和食の日！

11月24日は、1(い)1(い)2(日本)4(食)の日という語呂合わせから、和食の日と呼ばれています。給食では11月21日に「ごはん、魚のごまみそ焼き、切り干し大根のサラダ、けんちん汁」が出ます。

<10月の給食で使用した食材の主な産地>

☆米(秋田・山形)	☆にんじん(北海道)	☆きゅうり(埼玉)	☆しょうが(高知)	☆玉ねぎ(北海道)
☆キャベツ(群馬)	☆ねぎ(青森)	☆にら(茨木)	☆もやし(栃木)	☆じゃがいも(北海道)
☆しめじ(長野)	☆さつまいも(千葉)	☆セロリ(静岡)	☆ごぼう(青森)	☆小松菜(群馬)
☆白菜(長野)	☆りんご(山形)	☆ぶどう(山形)	☆鶏肉(岩手)	☆豚肉(岩手)