

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

類が深まり、額晩めっきり冷え込む台が多くなっています。 風帯などひかないよう、体調管理をしっかりすることが失切です。 夜童かしをせずしっかり謹能をとり、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続いをするように心がけましょう。

わしょく 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、健康節や栄養節だけでなく、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。

わしょく とくちょう

~和食の特徴~

たよう しんせん しょくざい も あじ そんちょう **多様で新鮮な食 材とその持ち味の尊 重**

にほん うみ やま ひょうじょうゆた しぜん ひろ さまざま しょくざい い ちょうりぎじゅつ どうぐ日本には、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

いちじゅうさんさい きほん にほん しょくじ りそうてき えいよう い い 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

きせつ はな は りょうり かざ きせつ あ ちょうとひん うつわ りょう しぜん うつく しき 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 うつ ひょうげん きせつかん たの 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

にほん しょくぶんか ねんじゅうぎょうじ みっせつ かか はぐく しぜん めぐ しょく わ ま しょく 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 しかん とも かそく ちいき きずな ふか 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) の日という語名合わせから、和食の日と呼ばれています。 論 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) ☆りんご(山形) ☆ぶどう(山形) ☆白菜(長野) ☆鶏肉(岩手) ☆豚肉(岩手)