

11月食育だより

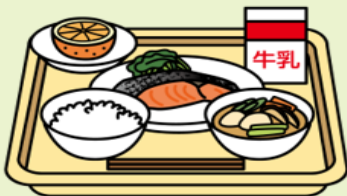
令和8年度11月
豊島区立西巣鴨中学校

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たちは日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録されている世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統的な行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」の他に、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学びましょう！

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせた、栄養
バランスのよい食事



「いただきます」「ごち
うさま」のあいさつから
生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる
食文化



保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。

10月分給食用食材の主な産地

- ・米…千葉・宮城（ふさこがね・ひとめぼれ） ・玉ねぎ…北海道 ・人参…北海道
- ・じゃがいも…北海道、長崎 ・キャベツ…群馬 ・大根…高知
- ・ブロッコリー…長野 ・きゅうり…埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…茨城、青森
- ・小松菜…東京 ・ほうれん草…群馬 ・ナス…埼玉 ・トマト…福島
- ・さつまいも…茨城 ・チンゲン菜…静岡 ・セロリ…長野 ・インゲン…沖縄
- ・もやし…栃木 ・かぼちゃ…埼玉 ・しょうが…高知 ・にんにく…青森
- ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野 ・三つ葉…千葉 ・たまご…群馬
- ・グリーンピース…鹿児島 ・ピーマン…茨城 ・ニラ…茨城 ・白菜…茨城
- ・小ねぎ…福岡 ・りんご…青森 ・豚肉…群馬、茨城 ・鶏肉…宮城
- ・ホキ…ニュージーランド ・鮭…チリ ・いか…パルー ・なめこ…新潟
- ・レモン…高知 ・さつまいも…千葉 ・りんご…青森、長野 ・梨…千葉、茨城