

# 給食だより 11月号

令和4年度

家庭数

令和4年10月28日  
西東京市立碧山小学校  
栄養士 亀谷 妙

## 「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

### めぐみちゃんメニュー事業について

産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童・生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしました。

今回、碧山小学校では、応募メニューの中から、「西東京野菜ミックスピザ」「野菜たっぷりめぐみちゃんスープ」を給食で提供します。また、明保中学校応募メニューの中から、「西東京グラタン」を提供します。これらのメニューに使用するキャベツ・小松菜は、市内の農家さんから届けていただく予定です。

### 【今月の地場農家・産地直送作物】

高田農園さんより：ひらたけ  
都築勲さんより：キャベツ・小松菜

が届く予定です。

農家さんの都合により、購入先変更となることがあります。



西東京市  
農産物キャラクター  
めぐみちゃん

## ～11月の献立から～

### 1日 吹き寄せご飯

「吹き寄せ」とは、秋の終わりに北風で落ち葉や木の実が吹き寄せられている様子をあらわした日本料理の言葉です。ごぼう、れんこん、さつまいもなどの秋の食材で、「吹き寄せ」を表現しました。

### 8日 ししゃものから揚げ

11月8日の「いい歯の日」にちなんでかみかみメニューにしました。丈夫な歯であるために、よくかんで食べるのが大切です。

### 16日 キャベツの和風スパゲティ

西東京市栄養士会の市内共通メニューとして、「キャベツの和風スパゲティ」を提供します。この日は、都築勲さんの農園で採れたキャベツを使用する予定です。

### 24日 和食の日

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの向け無形文化遺産に登録されました。「いい日本食」の語呂合わせから11月24日が和食の日と制定されました。

### 市内共通献立

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める取り組みを行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は【キャベツの和風スパゲティ】です。碧山小学校では地場産のキャベツを使用する予定です。楽しみにしててください。

### 【西東京市栄養士連絡会とは】

食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。