

11月給食だより



令和7年10月30日
西東京市立上向台小学校



芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る食欲の秋でもあります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を支
える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり



◆ 今月の献立から ◆

5日(水) いが栗揚げ

蒸してから潰したさつま芋を団子状に丸め、周りにそうめんをつけて揚げたおやつです。

11日(火) きりたんぼ汁「秋田県の料理」

11月11日はきりたんぼの日。きりたんぼはごはんを潰して、串に円筒形に塗りつけて焼いた秋田県の郷土料理です。給食では、ごぼうや舞茸などを入れたきりたんぼ汁を作ります。

13日(木) 世界の料理「東南アジア」

ガパオライスは、ひき肉や赤パプリカ、バジルなどを炒め、ごはんの上にのせて食べるタイの国民食です。フォーは、ベトナム料理を代表するお米で作った麺料理です。黒糖バナナの揚げ春巻きは、フィリピンのおやつで、黒砂糖をまぶしたバナナを春巻きの皮に包んで揚げます。

21日(金) 和食の日

和食の保護や継承を推進するため、11月24日は「いいにほんしよく」との語呂合わせから、和食文化国民会議によって、和食の日と制定されました。給食では、主食・主菜・副菜・汁物を揃えた和食を提供します。

★絵本とのコラボ給食★

11月10日～21日まで読書旬間です。上向台小の図書館に置いてある本の食材や、登場した料理を取り入れた給食を作ります。

10日(月)

★きのこピラフ 「ほしじいたけ ほしばあたけ」

★げんきサラダ 「サラダでげんき」

★ぐりとぐらのカステラ 「ぐりとぐら」

13日(木)

★ガパオライス 「ガパオライスの仕事」

14日(金)

★キムチラーメン

「きょうはソンミのうちにキムチをつけるひ！」

18日(火)

★わかめごはん 「わかめ」

★キャベツの香味和え 「キャベツくん」

20日(木)

★おでん 「おでん おんせんにいく」

今月の地場農産物

【田倉農園】 大根・白菜・キャベツ

