



11月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和7年10月30日

急激に季節が移り変わり、深まる秋を感じる時季となりました。これからの季節は朝、起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、あたたかい朝食をとりましょう。また、朝・晩といっそう肌寒くなるため、体調管理が難しいですが、美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、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

多様な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
-----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいだけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

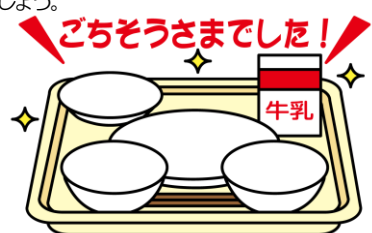
日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん

漬物 納豆 塩辛 かつお節

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



11月8日 いい歯の日



「い(1) い(1) 歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない……ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

～給食で物語に出てくる料理を食べよう～

食欲の秋と読書の秋をドッキング！

物語に出てくる料理を食べてみたいと思ったことはありませんか？ 絵本にちなんだ料理や材料を使った料理を実際に給食で食べましょう！ さて、何ページに載っている料理でしょうか。読んだことのある人は、場面を思い出せるでしょう。まだ読んでいない人はぜひ読んでみましょう。



- 11/5(水) 「クローバーと魔法動物」・・・シナモントースト
- 11/11(火) 「うちにかえったガラゴ」・・・カレーと焼きりんご
- 11/13(木) 「そのときがくるくる」・・・なす入りミートソーススパゲッティー
- 11/18(火) 「ハムスタンていとかいとうニャー」・・・ハムかつ
- 11/28(金) 「山田小学校」・・・フルーツポンチ

おいしさのヒミツ

いいことたくさん！

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことです。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通して、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

きゃべすき丼

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「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。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、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【きゃべすき丼】です。地場産のキャベツ、小松菜を使用します。楽しみにしていてください！