

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年 10 月 31 日

日中の気温もようやく下がり、過ごしやすい季節になりましたね。朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。東京都では昨年よりも1か月以上早く、インフルエンザの流行シーズンに入りました。今後、本格的な流行が予想されるため、石けんを使ったこまめな手洗い、消毒、マスク着用などの咳エチケット等の基本的な感染防止対策を心がけていきましょう。

❖ 11月24日は「和食の日」！

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。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に登録されました。「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののことです。

「和食」は、「自然を尊重する」というところに基づき、長い歳月をかけて日本人が育てあげてきたものであり、栄養バランスに優れているため健康長寿の支えにもなっています。しかし、近年はライフスタイルの変化により、家庭における和食の継承が難しくなっています。「和食の日」は、子どもたちとその親世代へ、和食の味や食べ方についての体験を増やし、和食文化が保護され、次世代へ継承されることを目的として実施されています。

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



日本の食文化継承のために心がけたいこと

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみる
- 食器を正しく並べる、箸を正しく使う



❀ 10月の給食より「山梨県の郷土料理」

この日の給食では、西東京市の友好都市である「山梨県北杜市」にちなんだ料理を作りました。山梨県の代表的な郷土料理である「ほうとう」、有名な郷土菓子である信玄餅をイメージした「黒蜜きな粉ケーキ」を作りました。



きな粉を加えたケーキ生地をカップに注いでいます。



焼き上がったケーキの上に黒蜜ソースをかけています。



ふっくらと焼き上がりました。
きな粉の香ばしいにおいがします。



平たくモチモチとした食感のほうとう麺を使います。



かぼちゃは煮溶けないように、別で蒸してから、汁に合わせてもらいました。



おいしくできました ✨ みなさんよく食べてくれていました。

