給食だより





西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年 10 月 30日

日中の気温が高い日と低い日が交互にあり、体調管理が難しい日が続いています。東京都では例年よりも早くインフルエンザの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」というこころ**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きています。「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



📖読書月間コラボメニュー📖

11月の読書月間に合わせて、読書部の皆さんが提案してくれた本の料理を作ります。本当の料理は作者にしかわかりませんが、本を身近に感じる機会になっていたら嬉しいです。料理のもとになった本は図書室にもありますので、ぜひ手に取ってみてくださいね。

5日(木)「天空の城ラピュタ」　宮崎駿　著　/

・「天空の城ラピュタ」はみなさんご存じの通り宮崎駿監督による完全オリジナルストーリーです。映画公開と前後して小説やフイルムコミックとして関連書籍があります。

主人公のパズーは両親を亡くし機械工見習いとして働く12歳の少年です。空から降りてきた少女と一緒に「ラピュタ」を目指します。5日の給食に登場する「パズーの肉団子スープ」は親方のお使いでパズーがお店に買いに行った時のものです。元気よく「肉団子2つね」とお願いしています。

20日(金)「そして、バトンは渡された」　瀬尾まいこ　著　/　文藝春秋

・主人公の森宮優子は17年間で家族の形態が7回も変わり、父が3人、母が2人います。血のつながりはないものの、どの親からも深い愛情を注がれているので本人は不幸ではないと前向きに生きています。20日の給食に登場する「ドライカレー」は高校生となった優子が血のつながらない父・森宮さんとの暮らしの中で作られる印象的な料理のひとつです。森宮さんはドライカレーのほかにも、ぎょうざやかつ丼、オムレツなど優子のためにさまざまな得意料理を作ります。

25日(水)「バムとケロのにちようび」　島田ゆか　作・絵　/　文渓堂

・せっかくの日曜日なのに外は雨ふりで、犬のバムは退屈そうにしています。一方、かえるのケロちゃんは水たまりで遊んで大はしゃぎです。バムは家の中でゆっくり読書をしようと決めますが、掃除をしたり、どろんこのケロちゃんをお風呂に入れたりと大忙し。25 日の給食では、二人で作った大量のドーナツを再現します。給食ではひとり一つのドーナツをいただきますが、給食室では600個以上のドーナツを手作りします。

