

11月給食だより

令和7年10月31日
世田谷区立喜多見小学校
校長 森田 賢
栄養士 本間 明日香

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち



★リクエスト給食

給食委員会さんがアンケートをとってくれたリクエスト給食を、11月から少しずつ給食に出していきます。今月は、14日（金）にABCスープ、26日（水）にココア揚げパンを出す予定です。楽しみにしてください！

6日（木）『吹き寄せ御飯』

吹き寄せ御飯は、色付いた落ち葉が風に吹き寄せられた様子をイメージした御飯です。秋に美味しい栗、しめじ、にんじんを入れて、見た目もあざやかに作ります。見て美しく、食べておいしい御飯です。季節を感じながらいただきます。

21日（金）『和食の日』

11月24日は、「いい（11）にほんしょく（24）」の語呂合わせから「和食の日」になっています。給食では、21日に和食の基本である「だし」を味わってもらえるように「すまし汁」を出す予定です。給食では和食も積極的に取り入れているので、日本の食文化についても一緒に学んでいきましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というのを思い浮かべますか？ 御飯・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ますかもしれません。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



ごはん 御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。



いたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が見た日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



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」を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

