



給食たより



家庭数配布

令和7年10月31日発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎晶子
栄養教諭



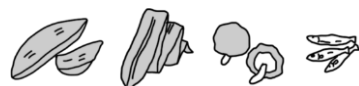
和食の大切さ



11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いい(11)にほん(24)しょく」と読んで、和食の日です。日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化について見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

和食の4つの特徴



1つ目の特徴は、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」。日本は豊かな自然に恵まれているため、地域ごとに多種多様な食材が使われ、素材の味やだしを生かして調理されます。2つ目は、「栄養バランスに優れた健康的な食事」です。“一汁三菜”を基本とした脂質を抑えた食事内容で、健康的な食事として世界からも注目を集めています。3つ目は、「四季の美しさや季節感を表現すること」。旬の食材を使用したり、季節に合った器に盛り付けたり、季節の植物で料理を飾ったりして四季の移ろいを表現します。4つ目は「年中行事との密接な関わり」です。正月のおせち料理や節句料理など、和食と年中行事は深く結びついており、行事食からその行事の意味を知ることができます。



和食文化を守るために

このような素晴らしい特徴をもち、世界からも注目されている和食。しかし、日本人の中では“和食離れ”が進んでいます。様々な国の美味しい料理たちが手軽に食べられるようになったこと、和食を作るのには手間がかかることなど、様々な理由が挙げられます。給食でも和食は洋食に比べて残りがちですが、和食の良さやおいしさを子供たちに伝えるために、ご家庭と同じように試行錯誤しながら提供をしています。和食文化を守るために、私たちにできることは何でしょうか。一汁三菜を揃えることにこだわらず、まずは和食を出す日を1日増やしてみることから始めてみても良いかもしれません。時間がある時には、かつお節からだしをとってみるとだしの香りの良さやおいしさに心がほっとします。この他にも、ご家庭で実践されていることがあれば、ぜひ教えていただきたいと思います。

10月

5年生 出前授業がありました！



10月7日(火)社会科の時間に、東京都魚食普及員のとと先生をお招きし、東京都の水産業や魚を食べることの大切さや、魅力を教えて頂きました。実際に東京都の島でとれたキンメダイやメダイを見せて頂き、「きれい!」「目が透き通ってる!」と目を輝かせて見る子供達の様子がとても印象的でした。その日の給食は「八丈島産メダイの西京焼き」。魚が自分達の口に入るまでにも多くの人が関わっていることを感じながらおいしく頂きました。

10月16日(木)は、東京都環境公社の講師の先生をお招きし、食品ロスの出前授業して頂きました。総合でSDGsについて学び始めた5年生。今回は食品ロスに焦点を当て、日本の食品ロスの現状を知ったり、カードゲームを通して食品ロスを出さないためにどうすればよいかを考えました。



11月の献立紹介

- ◆6日(木):^{じゅうさんやこんだて}十三夜献立
→^{まめめいげつ}豆名月にちなんだ、まめまめおこわです。
- ◆10日(月)~14日(金):^{かだいず}すがたを変える大豆ウィーク
- ◆14日(金)&18日(火):^{せんせいのおもてきょうり}先生の思い出給食
→給食委員企画で先生の思い出の料理や給食を再現します。今月は、3年生の東先生と5年生の^{おさだせんせい}長田先生です!
- ◆17日(月)~28日(金):^{ぶっく}Bookメニュー
→今回はどんな絵本、本からのメニューが出るか、楽しみにしてください!
- ◆21日(金):^{かいこうきねん}開校記念日献立
→給食でも松沢小の開校138周年をお祝いします。
^{こんげつ}今月もお楽しみに!

◇今月の給食レシピ◇

チキンチキンごぼう

【材料】(3~4人分)

鶏もも肉 1枚 / ごぼう 1本半
片栗粉 大さじ3 / 揚げ油 適量
酒 小さじ1 / さとう 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1 / みりん 小さじ2
むき枝豆 25g

【作り方】

- ① ごぼうは斜めうす切りにして水にさらす。
- ② 一口大に切った鶏肉と水気を切ったごぼうに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 調味料を合わせて加熱し、②と茹でた枝豆を絡める。

山口県の学校給食から生まれた料理です♪