



給食たより

家庭数配布

令和6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 職員

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。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、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。



各地で葉が色づき、美しい紅葉の景色が見られるようになりました。季節が少しずつ、冬に移りゆく頃です。11月7日は「立冬」。「立」の字は「始まる」という意味が込められており、冬の始まりを告げる日とされています。昼と夜の気温差が大きくなるため、体調を崩しやすいこの時期。寒い冬を元気に乗り切るために、しっかり食べて栄養補給をしましょう。



「和食」の4つの特徴

| | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|
| <p>たよう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p>けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> | <p>しぜん うつく 自然の美しさや季節のうつろいの表現</p> | <p>しょうがつ ねんじゅうぎょうじ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> |
|---|---|--------------------------------------|--|

「和食」に欠かせないもの

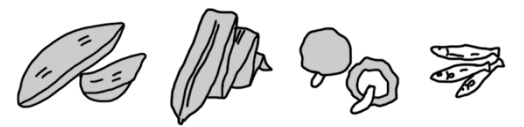
調味料

米や大豆を発酵させて作る、しょうゆやみそ、みりんなどは日本の伝統的な調味料です。地域によっても、使うしょうゆやみその種類が違うのもおもしろいですね。



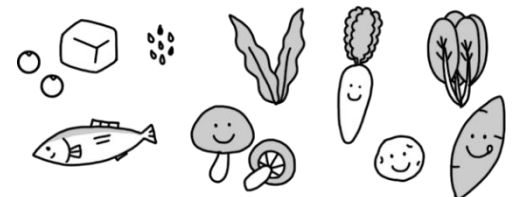
だしのうま味

「うま味」を発見したのは日本人。和食に欠かせないだしには、うま味がたっぷりつまっています。だしをとるためには、かつお節や昆布、にぼしなどがよく使われます。



伝統的な食材

豆、ごま、わかめなどの海藻、野菜、魚、しいたけなどのきのこ、いもなど、日本人の食事に昔から使われてきた食材たち。頭文字をとって「まごわやさしい」の食材と言われています。



【11月の献立】



◇11日(月) 郷土料理「埼玉県」

→埼玉県の郷土料理の「かてめし」、「ゼリーフライ」を出します。ゼリーフライとは・・・!?

◇15日(金) 世界の料理「タイ王国」

→「ガパオライス」、「ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)」を出します。バジルやナンプラーを使って、タイの味に近づけます

◇19日(火)「食育の日」献立

→11月24日は「和食の日」です。今年は、日曜日のため「食育の日」に和食献立を出します。

ごはん(有機米)、魚料理、副菜、汁物の和食です。しっかり味わって食べましょう!

◇21日(木) 開校記念日献立

→松沢小学校137回目の開校記念日。お祝い献立を出します。

◇26日(火) アニメ給食

→今月から来年の1月まで「アニメ給食」を月に1回出す予定です。

1回目の給食は「おしりたんてい」よりスイートポテトを作ります。

◇29日(金) 中川町のかぼちゃ

→北海道中川町からかぼちゃが届きます! 蒸したかぼちゃをつぶしてぎょうざの皮で包んで揚げた、かぼちゃの揚げパイを出します。ホクホク甘いかぼちゃを味わいましょう!