

# 11月 給食だより

令和7年10月31日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 小俣 和也

朝晩が涼しくなり、秋が深まってきた。秋は新米を始め、さつまいも、りんご、くり、きのこなど、おいしい食べ物がたくさん出回る時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養満点の旬の食べ物を食べて、11月も元気に楽しく過ごしましょう。

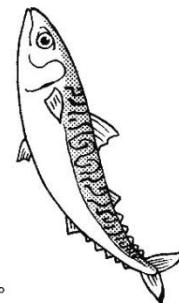
## 日本伝統的な和食文化を守ろう

和食は料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められています。2013年12月には、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは「和食文化」が人類共通の財産になったということでもあります。私たちがこれを守り受け継いでいくことが求められています。

## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心にして、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



### ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

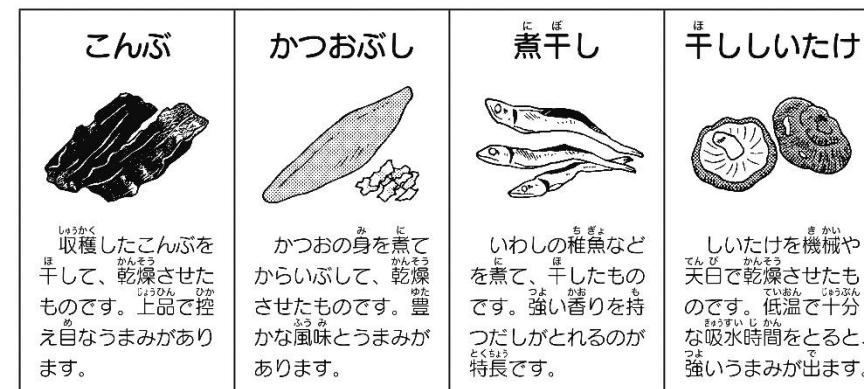
和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



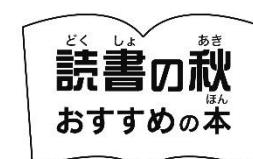
©少年写真新聞社2025

## 和食の基本！「だし」とは…？

動物性や植物性の食材からうまい成分などを抽出した液体のこと、和食にとってのだしは、味の土台になるものです。また、だしのうまみを他の食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てることができます。



©少年写真新聞社2025



かわいい絵本を読んでみませんか？



### 給食当番のいちにち

大塚菜生・立 イシヤマアズサ・繪 少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、どきどきがいっぱい。1年生のみんなは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。

©少年写真新聞社2025

### おすすめ給食レシピの紹介～鶏塩肉じゃが～

#### 【材料】4人分

- 鶏もも肉 60g
- 塩こしょう 少々
- 酒 3g (小さじ 1/2 強)
- にんじん 60g (1/2本)
- たまねぎ 200g (中1個)
- ジャガイモ 320g (大2個)
- 糸こんにゃく 100g
- さやいんげん 12g
- サラダ油 4 g (小さじ1)
- 水 45g (大さじ3)
- 酒 8g (小さじ1と 1/2)
- さとう 4g (小さじ1と 1/3)
- 塩 4g (小さじ 2/3)
- ゆず果汁 少々 (1g)

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩こしょうと酒で下味をつける。
- ② さやいんげんは下茹でし、食べやすい長さに切る。にんじんとじゃがいもは厚い切り、たまねぎはスライス、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ③ 深めのフライパンか鍋を用意し、サラダ油をしいて火をつける。
- ④ 鶏もも肉を炒める。ある程度火が通ったら、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・糸こんにゃくを加え油がまわる程度に炒める。
- ⑤ 水を加えて煮る。野菜に火が少し通ったら、酒・さとう・塩も加えさらに煮る。最後にゆず果汁を加え仕上げる。

塩とゆずの味が効いた、ちょっぴり大人の味の肉じゃがです♪

祖師谷小学校でよく使うだしは、「かつおぶし」です。こんぶやしいたけもよく使います。

2種類以上のだしを使うと、より複雑でうまい味になります。これを「味の相乗効果」といいます。



11月は読書旬間にちなんだ献立を実施します！