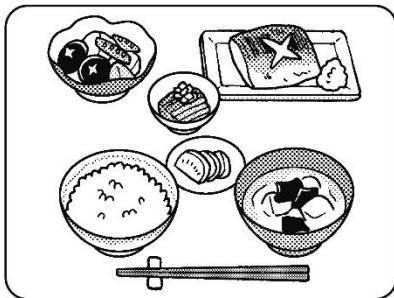


給食たより

令和7年10月31日(金)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 伊藤 修 久
栄養士 北原 香

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。朝晩の寒暖差も大きいこの時期は、空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節です。十分な睡眠と栄養をとり、元気に乗り切ってほしいです。これからが旬の冬野菜は、からだを温める効果があります。給食でもスープやシチューなどに冬野菜を取り入れていく予定です。あたたかいメニューを食べて元気にすごしてください。

11月24日は和食の日



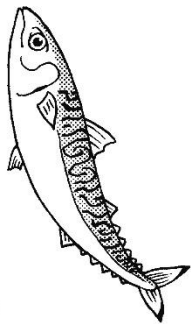
みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「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、「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ています。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、わたしたちが、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。



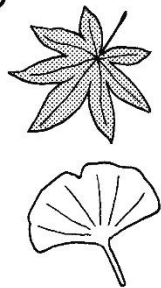
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、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、季節を楽しめます。



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

11月の給食

4日(火)、27日(木)……有機米を使用します。今月は、秋田県産のあきたこまちです。

14日(金)、15日(土)…展覧会です。14日は、アートをイメージしたマーブルケーキ、15日は彩り豊かなカラフル丼を作ります。

18日(火)…人気のカレーライスに旬のさつまいもを入れてつくります。

21日(金)…世田谷区産の「大蔵大根」を使ったメニューです。

25日(火)…11月24日は和食の日です。給食では、一汁二菜の和食献立です。さばのみそ煮は、朝から給食室の大きな釜でふっくらと煮ます。

26日(水)…長崎県の郷土料理、長崎ちゃんぽんと浦上そばろを作ります。

＜旬の食材＞

さば、ぶり、鮭、白菜、大根、かぶ、長ねぎ、さつまいも、りんご、柿 等



“せたがやそだち”とは

“せたがやそだち”とは、世田谷区内の畑でとれた野菜や果物、花などの農作物のこと입니다。子どもたちに、自分たちの住んでいる世田谷区の農家についてもっと知ってもらいたいという考えから、全校でせたがやそだち野菜を給食で利用するという取り組みをしています。玉堤小学校の近隣では、「高橋農園さん」で収穫した野菜もせたがやそだちの農作物として給食で利用しています。7月はきゅうり、9月は冬瓜を納品していただき、給食で提供しました。冬にかけて小松菜も収穫できるそうなので、今後にも楽しみにしてほしいです。

“大蔵大根”とは



“大蔵大根”とは、昭和40年ごろまで世田谷区内で多く栽培されており、丸くて太いみためが特徴の大根です。一般的な大根と言われる「青首大根」に比べると、大きく、栽培や出荷が難しいことから、扱う農家は減ってしまいました。しかし、平成9年に区内農家の方々が、世田谷の古きよく野菜を見直そうと、再び栽培を始めました。青首大根に比べると身が詰まっていて煮物やおでんによく合います。21日の給食では、豚肉と大根のうま煮と、大根葉を使った混ぜご飯を作ります。