11月 給食だより

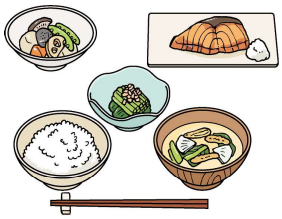
令和８年１０月２７日

川崎市立宮崎小学校

ⓒ少年写真新聞社2025

日に日に寒さが増し、冬の気配を感じるようになりました。１１月２４日は「和食の日」です。栄養バランスに優れ、旬の味わいや「だし」の旨味を大切にする和食は、日本の素晴らしい食文化です。給食でも和食の魅力を伝える献立をたくさん取り入れています。ぜひご家庭でも、温かい和食を囲んで楽しい食事の時間をお過ごしください。

🔵１１月の給食のお知らせ



ⓒ少年写真新聞社2026

１１月の給食目標は「食文化について考えよう（和食）」、ねらいは「日本の食文化について知り、和食のよさを理解する」です。特に日本の食文化ついて考える献立となるよう意識して作成しました。

☆給食目標に関連した献立

２１日（金）「和食の日」の行事食

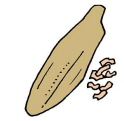
ごはん　さけの塩焼き　五目きんぴら　豆腐と大根のとろみ汁　牛乳

１１月２４日は「いい日本食（にほんしょく）」の語呂合わせから、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」となりました。

６日（金）「だしについて知る」献立

ごはん　さんまのかば焼き　白菜のおかかあえ　みそ汁　牛乳

給食のみそ汁は、こんぶとかつお節からとった「だし」を使っています。





ⓒ少年写真新聞社2026

☆能登復興応援メニュー　１１月２日（月）

この日のみそ汁に、石川県の能登半島で収穫された**「能登白ネギ」**を使用します。辛味が少なく、ほのかに甘いのが特徴です。

・季節の食品

ごぼう/さつま芋/じゃが芋/大根/チンゲン菜/長ねぎ/にんじん/白菜/ほうれん草/さけ/のり/みかん/りんご

・新しい献立

「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」１１月１２日（木）

豚肉、生揚げ、にんじん、長ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり使った中華風の炒め物です。「中華甘みそ」とも言われている中華料理の味付けには欠かせない**テンメンジャン**や、オイスターソース、みそを使い、コクのある甘辛い味付けにしました。



「けんちんうどん」１１月９日（月）

「けんちん」とは、大根やにんじん、ごぼうなどの野菜や豆腐を油で炒めて、だしで煮た料理のことです。たくさんの野菜ととり肉をごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体の温まる献立です。



🟣新米の季節です



ⓒ少年写真新聞社2026

給食のお米も１１月から順次新米に切り替わります。新米は水気が多く、風味や香りがよいといわれます。

🟢郷土料理について知ろう

「郷土料理」とは、各地域で昔から伝えられてきた料理のことです。地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。歴史や文化とともに、これからも受け継いでいきましょう。

川崎の郷土料理「なら茶めし」



もともとは奈良の東大寺や興福寺などで僧が食べていた料理が川崎に伝わったといわれています。江戸時代、東海道五十三次の宿場町であった川崎宿は人の往来が盛んでした。川崎宿にあった茶屋「万年屋」で、なら茶めしがシジミのみそ汁や奈良漬けとともに提供され、旅人に人気が出ました。手早く食べられておいしい、現代でいうファストフードのような料理で、江戸後期には大名も昼に立ち寄るほどの人気ぶりだったそうです。

他にもこんな郷土料理が給食にでます



「ほうとう」　（１０月の給食に登場）

山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだものです。「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」とは、山梨県の一部の地域で物事がうまくいった時に使われる言葉だそうです。



「めった汁」　（９・１１月の給食に登場）

石川県の郷土料理です。さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことで、じゃがいもではなくさつまいもを使うのが特徴です。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説伝わっています。

参考：農林水産省「うちの郷土料理」

🔴食育授業（１０月実施）報告

３年生　学級活動「いろいろ食べようパート２」

１年生の時に学習した「３匹のこぶた」の紙芝居の続きを通じて、食べ物の３つの働き（赤：体を作る、黄：エネルギーになる、緑：体の調子を整える）について学びました。

いろいろ食べるとどんなよいことがあるか話し合い、「これからなりたい姿」をもとに、自分のめあてをたてました。

※児童のワークシートより
◯かぜをひかないようにしたいから、緑の野菜、きのこ、果物を好ききらいせずに食べたいです。
◯骨を強くしたいから、肉・牛乳をのこさず食べる。
◯ウーくんみたいに健康でいたいから、３つの働きをバランスよく食べる。

