給食だより

令和８年 10 月 29 日
川崎市立向丘小学校
栄養士

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。

食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物を提供しています。しっかりと時間をかけてとっただしのうま味を活用することでおいしく減塩にもつながります。また、旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



学校給食　第７７巻１０号　p７４引用

給食の持ち物

・手を拭くハンカチやタオル　・机に敷くナフキン　・給食袋
・机を拭くためのウェットシートまたはタオル　（・マスク）

給食時間にクラスをまわっていると、忘れ物が続いている子どもを見かけます。机の上をきれいに片付け、学習と食事の時間を切り替えるために必要な持ち物ですので、お子さまと一緒に確認をお願いします。

特にナフキン・給食当番のマスク忘れが多いため、あらかじめ複数枚準備しておいていただけるとよいと思います。よろしくお願いいたします。

11月　給食のお知らせ



★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、焼きのり、みかん、りんご

★行事食

２４日（火）　「和食の日」

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「いい日本食の日」の語呂合わせで、「和食」の文化を守り、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。食は食材をたくさん使うため、バランスよく栄養をとることができます。

★新献立

９日（月）「けんちんうどん」

「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、だし汁で煮た料理のことです。給食の「けんちんうどん」には、とり肉や、大根、にんじん、長ねぎ、小松菜など、たくさんの具材が入っています。根菜には体を温める働きがあり、涼しくなってきた季節にぴったりな献立です。

１２日（木）「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」

中華料理の味つけには欠かせない調味料で「中華甘みそ」とも言われています。テンメンジャンや、砂糖、しょうゆ、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、ごはんに合う味の献立です。

※１１月２８日（土）は給食ありの４時間授業で、自校献立です。
献立内容については別途お知らせしますので、ご確認ください。