

11月給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年10月31日(金)

秋が深まってきました。日が暮れる時間が早くなり、朝夕が冷え込むようになって、冬が近づいてきているのを感じます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。屋内に入ったとき、食事の前など、こまめなうがい・石けんでの手洗いをするように心がけましょう。給食当番は、マスクを忘れずに持ってきてください。

今月は、山口さんの畑から小松菜と大根が届きます。また、28日(金)には、板橋ふれあい農園会から大根が届きます。収穫の秋、地元の野菜が食べられる幸せを感じましょう。

家庭科の授業で考えた献立が給食に登場！

8年生の生徒が家庭科の授業で考えた献立が10月の給食に登場しました。

<10月6日(月)>

十五夜 月を眺めて、秋の訪れを実感しよう！



- * さつまいもごはん
- * 鮭の塩焼き
- * けんちん汁
- * おつきみだんご
- * 牛乳



十五夜は、一年のうちで一番美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫に感謝する行事です。

この献立では、サツマイモ・ゴボウ・きのこ類を多く使い、秋を感じることができるようにしました!!

<10月29日(水)>

栄養100点! 見て楽しい! 食べておいしい!
TRICK or TREAT



- * コッペパン
- * カボチャのクリームスープ
- * フレンチサラダ
- * カボチャプリン
- * 牛乳



ハロウィンにちなんだカボチャをふんだんに使いました!
クリームスープとフレンチサラダは野菜がたっぷり入っていて、体にやさしいです!
カボチャはビタミンCが豊富で美肌効果などが期待されます。

3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



12 つくる責任つかう責任



15 陸の豊かさも守ろう



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食; 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり
-----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

