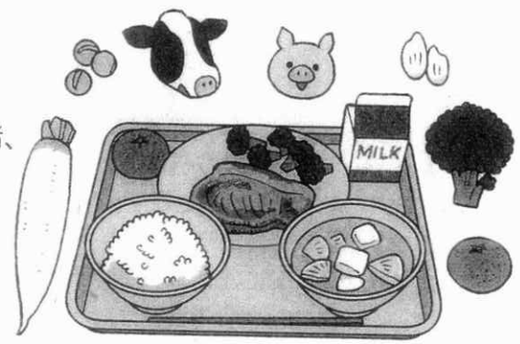
11月 給食だより

令和８年10月30日
品川区立東海中学校
校長　丸谷　大輔
栄養士 澁谷　志歩

秋も深まり、朝晩の冷え込みや寒暖の差が激しくなってきました。本格的に冬を迎えて寒くなる前に、食生活を整えて風邪に負けない身体作りをしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」とされています。わたしたちが毎日食べている給食も、提供するまでにたくさんの人が関わっています。米や野菜を育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食材を運ぶ運送業者、給食を作る調理員など、多くの人の努力や苦労によって支えられています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



11月８日はいい歯の日！ 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。カルシウムは歯のおもな構成成分で、ビタミンDはそのカルシウムの吸収を助けます。また、たんぱく質は歯の土台をつくり、ビタミンA、Cは歯を強くするために必要な成分です。給食ではいい歯の日にちなんで、11月９日（月）に「かみかみメニュー献立」を提供します。カルシウムを豊富に含んだちりめんじゃこを使用した「かみかみふりかけ」や、カルシウム、ビタミンCを豊富に含む小松菜を使用した「野菜のにんにく醤油和え」を提供します。野菜のにんにく醤油和えは、お家でも取り入れやすいメニューです！ぜひお試しください♪

野菜のにんにく醤油和え

【　材料：8人前　】

- もやし　1袋（200ｇ）
- にんじん　1/2本（80ｇ）
- 小松菜　1袋（200ｇ）
- にんにく　チューブ2cm（1～2ｇ）
- しょうゆ　大さじ1と1/2
- ごま油　小さじ1と1/2
- いりごま　大さじ1と1/2

【　作り方　】

① 野菜を茹で、水で冷やす。
② 水気を十分にしぼる。
③ にんにく・調味料を加えて和える。

完成！

11月24日は和食の日 受け継ごう 和食文化

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。

和食文化の特徴



① 多様で新鮮な食材、その持ち味の尊重

日本は、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ことに長けています。

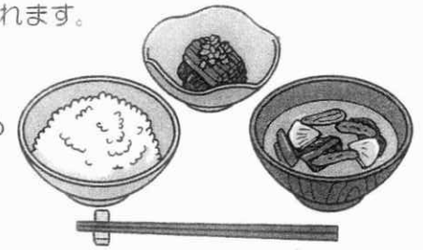


② 健康的な食生活を支える栄養バランス

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るなど、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。

和食のおいしさを支える だし



こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干ししいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



☀給食の汁物は、早朝からかつお節や昆布でとっただしを使っています。
給食を通してだしのうま味を感じてもらえたら嬉しいです。