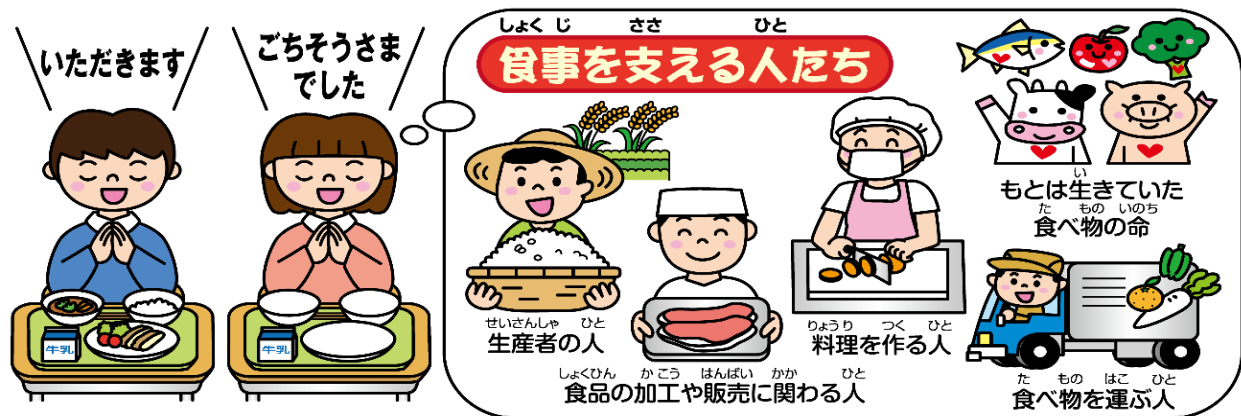


11月給食だより

令和7年10月30日
小金井市立南小学校
校長 檀原 延和

実りの秋 食糧を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



今月の給食より

11月5日(水) 大豆のかりんとう

カリッと香ばしい「大豆のかりんとう」は、砂糖としょうゆでほんのり甘じょっぱく仕上げました。大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたっぷり含まれています。おいしく食べて、身体を元気にしてくれます。

11月18日(火) チョコクリーム

パンにぬって食べる人気の「チョコクリーム」は、給食室で手作りします。ココアの風味とミルクのまろやかさが合わさって、やさしい甘さに仕上がります。

11月28日(金) かんぴょうの中華スープ

かんぴょうは、ウリ科の植物である夕顔(ユウガオ)の実を薄く長く剥いて乾燥させたものです。使用する前に塩もみして、水で戻してから使います。甘辛く煮て、海苔巻きで食べるのも美味しいですが、今回は中華スープに使用します。柔らかくて食べやすく、そして、食物繊維が豊富な食材です。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

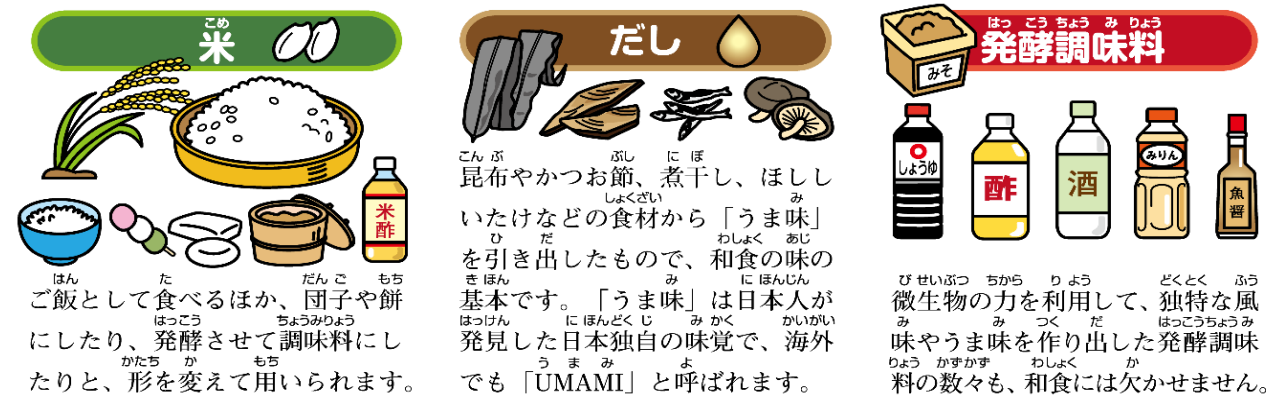
「和食」というのを思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



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」に欠かせないもの



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

