

# 11月給食だより

令和3年度11月号  
清瀬市立第五中学校

10月は異例の暑さが続きましたが、ようやくこの時期らしい気候になり、秋も深まってきました。  
11月3日は「文化の日」、さらに11月24日は「和食の日」と言われています。今月号では、日本に伝わる大切な食文化「和食」について紹介します。

## 「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## 今月の行事給食

- 8日 良い(11)歯(8)の日 …良い歯の日に因んで、じゃこやひじき、雑穀を使った噛み応えのある食材をたくさん使います。
- 17日(水) 郷土料理給食～愛知県～  
「みそ煮込みうどん」…八丁みそを使った愛知県を代表する麺料理。  
「鬼まんじゅう」…旬のさつまいもと小麦粉で作るおまんじゅう。
- 19日(金) 和食の日給食 …和食の王道献立です。新米を炊きます。  
「いわしの生姜煮」は正しい箸使いを意識して食べましょう。
- 24日(水) 世界の料理給食～ブラジル～  
「フェイジョアータ」…豆と豚肉の煮込み料理。  
「パステウ風揚げ餃子」…屋台で売られているブラジル人の庶民の味。

出典：学校給食10月号

## 図書室とのコ

今月は図書室と給食室の二五中の図書室にある本の中出てくる料理を給食用にアレンジしたらぜひ読んでみる

5日(金) 「出張料理人ぶ〜何でもない日」



18日(木) 「給食アンサンブル〜詩織さんの好き」



30日(火) 「食堂つばめ〜ノエさんが作る」



## ラボメニューが登場します！

ラボ月間です。  
から食べものが出てくる本をピックアップし、本の中に  
アレンジしました！  
みてくださいね。

「たぶた」 矢崎存美 光文社文庫 より  
食卓～

体調が悪い自分のかわりに、出張料理人の作る料理を食べてほしい。  
そう頼まれて友達の家に行った里穂は、  
やってきたその渋い声の料理人の姿にびっくり仰天！  
(給食ではぶたぶたさんが実際に作ったぶたの生姜焼きや、角切り野菜のけんちん汁を作ります。)

「ナンブル」 如月かずさ 光村図書 より  
きな黒糖パン～

中学1年生の道橋満は親友の姉である高校1年生の詩織さんにひそかに想いを寄せていた。ある日、満は詩織さんがしばらく学校に行っていないことを知る。満は詩織さんが好きな黒糖パンで彼女を元気づけようと思いますが・・・

「わ」5巻 矢崎存美 角川春樹事務所 より  
ったカレーうどん～

ある日、沙耶は目を覚ますと見知らぬ街にいることに気づく。混乱しつつも、駅で出会った柳井秀晴と共に、「食堂つばめ」を訪れる。  
「食堂つばめ」はどんなメニューも食べ放題。店主であるノエさんがなんでも作ってくれる不思議な食堂。沙耶はカレーうどんを注文するが・・・