11月 給食だより

令和８年度　１１　月号
清瀬市立清瀬第四中学校

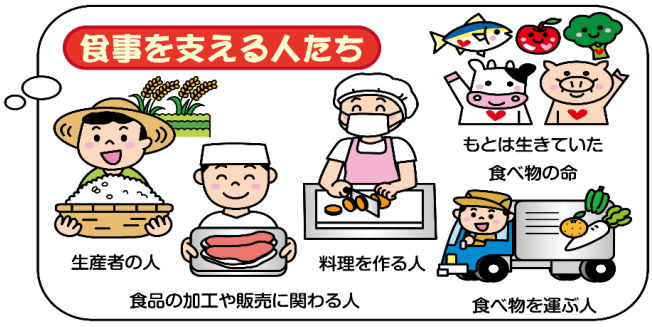
雨続きの９月に比べるとさわやかな晴れの日が多い１０月でしたね。インフルエンザの流行も年々早くなっていますが、これからは１日の気温の変化がさらに大きくなってきます。不安定な気候で知らず知らずのうちに抵抗力が落ちていることも。食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。給食ではこれから冬にかけて地場野菜が増えてきます。旬の新鮮な野菜を食べて、体の調子を整えましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう



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だきましょう。





学校給食１０月号より

作ってみよう！給食レシピ

清瀬市公式キッチン（クックパッド）にも、清瀬市の学校給食や保育園のレシピが掲載されています。こちらの QR コードからアクセスしてみてください！

大豆入りドライカレー

２年生の生徒からリクエストがあったメニューです♪

材料（４人分）

- ご飯……４膳
- 油……小さじ1
- セロリー…５ｃｍ分くらい
- にんにく…１片
- しょうが…１片
- 玉葱……中２個
- 人参……2/3 本
- 大豆水煮…１２０ｇ
- 豚ひき肉…１２０ｇ
- しめじ……1/4 パック
- ピーマン…小１個
- レーズン…１０ｇ
- 赤ワイン…小さじ2
- ﾄﾏﾄﾋﾟｭﾚ…２００ｇ
- 砂糖……小さじ1
- カレー粉……５ｇ
- ターメリック…少々
- クミン……少々
- コリアンダー…少々
- 赤ワイン…小さじ2
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々
- 中濃ｿｰｽ…大さじ１．５
- ｳｽﾀｰｿｰｽ……大さじ2
- しょうゆ…小さじ1

作り方

① 野菜と大豆は全てみじん切りにしておく。
② レーズンに赤ワインをかけておく。
③ 油で玉ねぎを色が変わるまでじっくり炒める。
④ ③にセロリー、にんにく、しょうが、人参を加えて炒める。
⑤ ④に豚ひき肉と大豆、しめじを順に加えてさらに炒め、塩こしょうとカレー粉等のスパイスを加える。
⑥ 豚肉に火が通ったら、トマトピュレと砂糖、赤ワインを加え、煮る。
⑦ 残りの調味料とピーマン、レーズン（ワインごと）を加えて仕上げる。

※水分が足りなくて焦げ付きそうだったら少量の水を加えて煮る。
※スパイスは無ければカレー粉だけでもできますが、一種類でも足すとより本格的な味になります。

11月24日は「和食の日」



１１月２４日は１１（いい）２（に）ほん４（しょ）くの語呂合わせから「和食の日」に制定されています。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの人なっていくよう願いを込めて作られた日です。

２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」とは、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」のことです。具体的な「和食」の特徴として、以下の４つが挙げられています。

●新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技



海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵（技術・道具）があります。
海ではサンマやタイ、アジ、イワシ、カツオなどの魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。また南北に長い地形では、じゃがいも、大根、小松菜、さつま芋等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた、大切な食文化です。

●四季のうつろいや自然の美しさを表現



桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。



●栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁もの、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品（みそ・しょうゆ等）を上手に使いながら、健康に役立っています。





●年中行事との深いかかわり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかかわりがあります。
自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。





給食では、日本の年中行事にちなんだ食事や、家庭で食べることの少なくなった乾物等、和食の文化を継承できるような献立を意識して取り入れています。毎月１９日の食育の日には、可能な範囲で地場野菜を使った和食の献立を提供しています。