11月 給食だより

令和８年10月30日
杉並区立和田中学校
校　長　五十嵐 潔美
栄養士　金澤　千絵

新米の季節になりました。給食では水加減にドキドキしながらご飯を炊いています。秋はお米や魚、果物など、旬を迎える食材がたくさんあります。旬の食材は栄養価が高く、そして安く手に入ります。おいしい秋の味覚を楽しみつつ、しっかり食べてインフルエンザなどの病気に負けない健康なからだをつくりましょう。

11月の給食より　11月の国内産食材の日は20日です。

- **和田中本まつりとおはなし給食**（11月19日～11月30日）
  - 11月19日　『風味さんじゅうまる』より、**カステラ**
  - 11月20日　『生きるぼくら』より、**五穀おこわ**（様々な穀物の入ったご飯）
  - 11月24日　『服部幸應の知っておいしいだし事典』より、**鯖の生姜煮、豚汁（出汁を使った献立）**
  - 11月25日　『きみの話を聞かせてくれよ』より、**タルトタタン**
  - 11月26日　『給食アンサンブル』より、**麻婆ライス**
  - 11月27日　『魔女の宅急便』より、**肉団子入りトマトスープ**
  - 11月30日　『カレーライスを一から作る』より、（秋野菜の）**カレーライス**

※期間中は、図書室にて上記の本の展示も行います。

- **紅茶の日**（2日）：11月1日は日本紅茶協会が制定した紅茶の日です。紅茶の日にちなみ、給食室で紅茶プリンを作ります。
- **小千谷産米の日**（6日）：杉並区の交流自治体の新潟県小千谷市で栽培された新しいお米、「錦の実り」を、味わいます。

越後おぢや 錦の実り

この取組の名称を募集するよ！
詳しくは11/6に配布の別紙を見てね。



おぢやイメージキャラクター よし太くん

- **いい歯の日**（9日）：日本歯科医師会が定めた11/8の「いい歯の日」にちなみ、するめやごぼうなど、かみごたえのある食品を使った**かみかみサラダ**や、**いかと大豆の甘辛揚げ**が出ます。いかと大豆の甘辛揚げは、令和6年の保健給食委員会の献立で作った**特別バージョン**です。
- **勤労感謝の日**（20日）：11月23日の勤労感謝は食物の恵みや労働への感謝の日です。「五穀豊穣」にちなみ、五穀を加えた**五穀おこわ**が出ます。
- **和食の日**（24日）：出汁を効かせた和食の献立です。

【お知らせ】

11月13日（金）、16日（月）は定期考査1日目・2日目のため、給食はありません。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

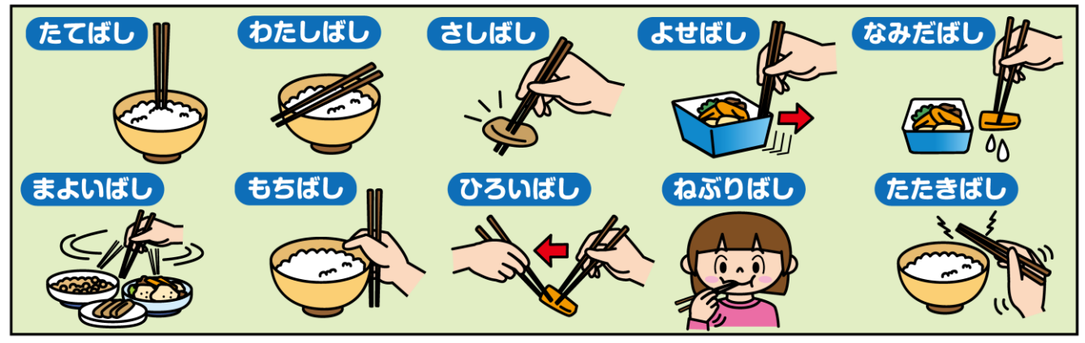
11月24日は「和食の日」です。2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、和食文化について見直し、「和食」の保護・継承を考える日として制定されました。また、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

和食の形である主食・主菜・副菜に牛乳を加えたものが給食の形です。給食では和食の基本である「だし」としてさば、かつお、昆布、しいたけのだしの他、鶏や豚の骨、野菜の皮などを使ってうまみたっぷりのだしを生かした料理を取り入れています。日々の給食から「和食」について学んでみませんか？

はしを上手に使って、きれいに食べよう

和食といえば「はし」ですが、皆さんは上手にはしを使えていますか？
自分のはしづかいを見直してみましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



【りんごの食べ比べをしました】

10月16日（金）の給食で、赤りんごの「シナノスイート」、青りんごの「トキ」を食べ比べしました。甘みと酸味のバランスの良いシナノスイートと、甘味とやさしい酸味のトキのどちらが人気だったのでしょうか？

給食後にりんごの人気投票を行った結果、シナノスイート51票、トキ59票という僅差でトキが人気という結果となりました。結果を受けて、11月の給食では全校でトキを味わってみようと思います。

総勢110人の投票へのご参加、ありがとうございました！

次は何を食べ比べようかな？？

