

給食だより11月

令和7年10月31日
足立区立第六中学校
校長 葛木 有紀
栄養士 田島 洸

11月24日は和食の日

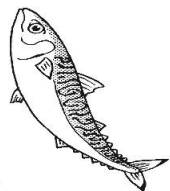
みんなで「和食文化」を守ろう！

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4つの特徴

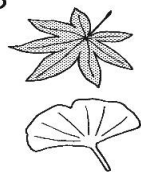
① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、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、調理技術・調理道具が発達しています。



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り、調度品や器を利用して、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。



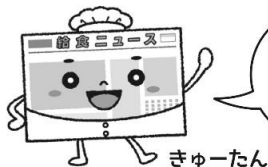
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

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。



④ 正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に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。



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう



感謝の心をあらわす 食事のあいさつ



「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



読書の秋 おすすめの本

給食にまつわる楽しい
絵本を読んでみませんか？



給食当番のいちにち

大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵
少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。

10月のオススメレシピ ＜豆乳花（トールーフ）＞ 一人分量

- ・調製豆乳…50g
- ・生クリーム…6g
- ・水…15g
- ・パールアガー…2g
- ・砂糖…5.5g

- ・黒砂糖…4g
- ・水…2g
- ・きな粉…1.5g

黒蜜

作り方

- ①アガー、砂糖をよく混ぜる。
- ②鍋に水を入れて火をつけ、①を少しずつ加えて煮溶かし、80～85℃で3分かき混ぜながら加熱する。
豆乳は湯せんして温めておく。
- ③温めておいた豆乳、生クリームを加え、火加減に注意し、75℃まで加熱する。
- ④お皿に注いで、冷やし固める。
- ⑤黒砂糖と水合わせて加熱して黒蜜を作り、

