



# 給食だより



## 11月号

令和7年10月31日  
足立区立伊興中学校

陽が沈むのが早くなり、秋も深まってきました。風邪が流行っているようなので、手洗いうがい・早寝早起きといった基本的な生活習慣を見直し、寒さに負けないからだを目指しましょう。11月23日は勤労感謝の日です。私たちの生活は多くの人の働きによって支えられています。改めて、感謝の気持ちを大切に過ごせるといいですね。

～11月のめあて～

## 感謝して食事をしよう

食事前後の「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はしっかりできていますか？

「いただきます」という言葉には、自然の恵みや生き物の命をいただいて生きていることから、「命をいただきありがとうございます」の意味が込められています。また、「ごちそうさま」の「馳走」には、昔は客人の食事を作るために海や山まで食べ物を採って準備をしたことから、「私のために駆け回ってくださりありがとうございました」という意味が込められています。

普段何気なく食事をしている裏には、様々な人の働きがあります。改めて、毎日おいしい食事ができることに感謝し、心を込めてあいさつができるといいですね。出された料理を残さず食べることや、食器などをきれいに片付けることも、感謝の気持ちを表す方法のひとつです。

### < 食事が私たちのもとに届くまで >

※この他にも様々な職種の人たちが携わっています

**生産**



家畜や作物を育てる人



食材を届ける人

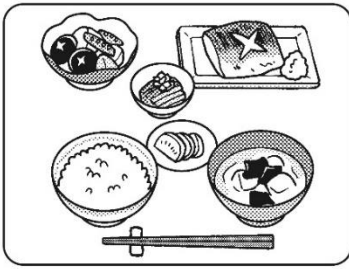
**調理**



届いた食材で料理をする人

**流通**

11月24日は和食の日



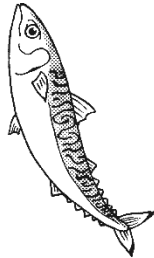
## みんなで「和食文化」を守ろう！

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。



### 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。



### 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。



### ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

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。



©少年写真新聞社2025

11月8日は  
いい歯の日



©少年写真新聞社2024

## ☆ 11月の献立について ☆

11月14日（金）郷土料理＜北海道＞

→ 11月の郷土料理は北海道です。

北海道産の鮭を使ったちゃんちゃん焼き、北海道の野菜を使ったどさん子汁等、おいしい北海道を味わってください。



11月18日（火）小松菜一斉給食

→ JA東京スマイル農業協同組合事業の一環として、足立区産の小松菜が無償提供されます。当日は1人当たり約50g、伊興中にはおよそ30kgの小松菜が届く予定です。楽しみにしていてください。



11月25日（火）和食献立

→ 和食の日（11月24日）にちなんで、和食のおいしさを感じられる献立です。

季節の花である菊をイメージした肉団子や、和え物に菊の花を混ぜて、秋の季節献立を考えました。