

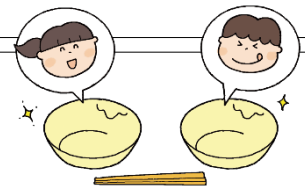


給食だより

台東区立谷中小学校
令和7年度11月号



11月の給食目標 感謝して食べましょう



食事の前後にする「いただきます」と
「ごちそうさま」のあいさつには、生き物の
命をいただくことや、食事を提供するまでに
かかわった人への感謝が込められています。
きちんと心をこめて、あいさつをしましょう。



学校給食は、多くの人の力によって支えられています。使われる食材は、農家さんや
漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育て、収穫したものです。そして、給食に使いや
すいように紹介してくれる業者さんを間に挟んでいます。食材を届けてくれる運送業者さ
んもいますし、直接学校に届けてくれる地域の八百屋さんや商店もあります。

給食そのものは、栄養士が献立を考え、調理員さんが給食を作り、子どもたちのもとへ
提供されます。残さずに食べることで、きれいに
片付けることでも気持ちは伝わります。関わる
人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、おいしく
食べてもらえたらと思います。



本校のおいしい給食づくりには、食材の量や味のバランス・調整などの栄養士が
考えている部分だけではなく、料理を実際に作ってくれる調理員さんの力が大きく
関わっています。料理をできるだけ良い状態で仕上げるための作業工程の組み立て
はもちろん、その日に届く野菜などの状態から、カットの大きさや加熱時間の
調整をするなど、細かく配慮して作ってくれています。作り方について
悩んだ時や、困った時には親身に相談にのってくれる、心強い味方です！

私（栄養士）も、日々私の想いを形にしてくれる調理員さんに、感謝
の気持ちを忘れずにいたいと思っています。





11月の給食 ピックアップ



- * 旬の食材を使った給食 … さけ、さんま、はくさい、まいたけ、さといも、さつまいも、みかん、かき、ラ・フランス、りんごなど
- * 郷土料理・愛媛県 … 日本三大芋煮のひとつである、愛媛県大洲市の「いもたき」を紹介します。さといも、油揚げ、鶏肉などをしょうゆベースで煮込んだ郷土料理です。
- * 郷土料理・長崎県 … 「給食でカステラが食べてみたい！」という6年生の男の子からのリクエストを、カップケーキの形で実現します。「長崎ちゃんぽん」は、豚骨と鶏ガラで濃厚なスープをとり、豆乳を少し加えてコクを出します。
- * 11月も読書の秋！ブックメニュー  … 今月は、「ライスボールとみそ蔵と」「サラダでげんき」の2冊の絵本に関する料理を提供します♪
- * その他の新メニュー … コーンチャウダー、ビーフシチューポットパイ、鮭の塩こうじ焼き、ジャージャーうどん、こまいの天ぷらなど



おおさき し

むすび

今年も大崎市の「ささ結」をいただきます



今年も台東区の姉妹都市である宮城県大崎市より、「ささ結」の新米をいただけることになりました。11月21日の和食の日提供予定です。（本来の和食の日である11月24日は休日のため、給食では21日に実施します。）心を込めて「いただきます」のあいさつをしてから、おいしくいただきたいと思います。楽しみにしてください。

せかい ほこ わ しょくぶん か 世界に誇れる和食文化

平成25年（2013年）に、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、形のない文化、例えば芸能、描写、表現、知識及び技術などで、日本では「歌舞伎」や「能楽」などが登録されています。

南北に長く、四季が明確な日本には、多様で豊かな自然があり、食文化もまた、それに寄り添うように育まれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食の習わしが、和食文化として世界的に認められたのです。

和食文化は、わたしたちが日々の食生活の中で、未来へと伝えていく必要があります。給食でも、行事食や郷土料理などを取り入れ、和食の素晴らしさを子どもたちに伝えてまいります。

わ しょく とく ちやう 和食の特徴

① ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 たよう しんせん しよくざい そざい あじ かつよう 	② バランスがよく、健康的な食生活 けんどうてき しよくせいかつ 
③ 自然の美しさの表現 しぜん うつく りやうげん 	④ 年中行事との関わり ねんちゆうぎやうじ かか 