

11月給食だより

令和7年10月31日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 櫛田 宙世

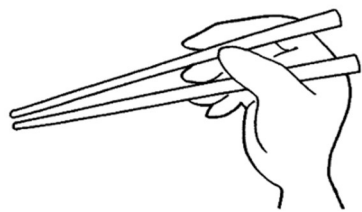
秋がさらに深まり、肌寒い日も多い季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、いろいろな事に取り組むためには体が元気でなければいけません。バランスの良い食事と睡眠をしっかりととり、充実した秋を過ごせるようにしましょう。



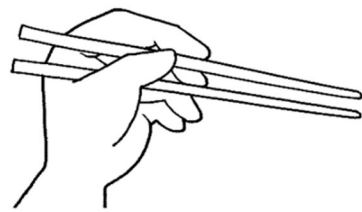
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「つまむ」、「混ぜる」等の多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

正しいはしの持ち方

右ききの場合



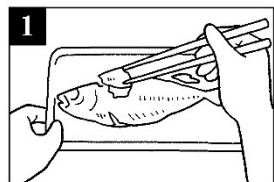
左ききの場合



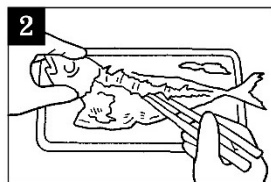
焼き魚の食べ方



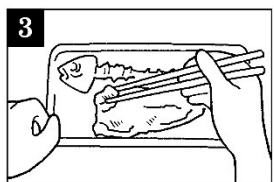
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



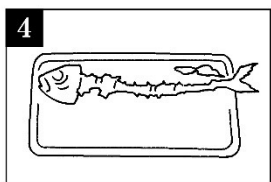
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食ったら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめおきます。

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？

これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。



【11月の献立より】

11月24日は「和食の日」

11月24日は、和食文化の保護・継承の大切さについて考える「和食の日（いい日本食の日）」です。給食では、かつお節と昆布からだしを取り、うま味を感じられる献立を取り入れます。

また、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市の農家の方から、今年も「ささ結（むすび）」という品種のお米をいただく予定です。「ささ結」は新しい品種で、粘りが少なく冷めても硬くなりにくいのが特徴です。「ささ結」は、11月の給食で提供する予定です。

世界に誇れる和食文化

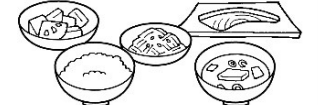
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



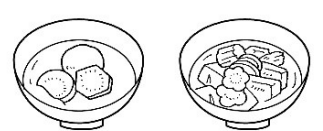
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



給食でめぐる日本一周

毎月、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「山形県」の料理です。

11月14日（金）【山形県の料理】

- ・ご飯
- ・鶏肉の塩麴焼き
- ・おみ漬け風
- ・芋煮
- ・黄桃ゼリー
- ・牛乳



【おみ漬け風】

おみ漬けは、青菜を細かく刻み他の野菜と一緒に漬けた漬物です。余った野菜を使い切るための知恵として、使う野菜に決まりはなく、余った野菜をなんでも細かく刻んでつけるそうです。

【芋煮】

芋煮は、里芋がとれる秋から冬にかけて食べられている郷土料理です。地域によって具材や味付けが変わり、内陸部では牛肉を使った醤油味、日本海側の庄内地域では豚肉を使ったみそ味の芋煮が作られます。

【黄桃ゼリー】

山形県は、桃の生産量が全国4位です。（出典：農林水産省）黄桃は実がしっかりとしているので缶詰などの加工品に使われています。