

給食だより

R7.10.31
台東区立駒形中学校



文化合唱発表会も終わり、定期考査まで二週間を切りました。
三年生は、主な行事が終わり、受験本番に向けての準備を加速させていること
でしょう。

朝夕が肌寒くなり、体調を壊しやすい時期でもあります。睡眠を十分とり、
三食しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本
人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざま
な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月
23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感
謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤
労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



いただきます

ごちそうさ
までした

食事を支える人たち

生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人

もとは生きていた
食べ物の命



宮城県大崎市産

「ささ結」を味わおう

11月17日(月)の給食は、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のご厚意でいただ
いた新米「ささ結」を使用した献立です。香りが豊かで、粒がふっくらとして、冷めて
も固くなりにくいのが特徴です。農家の方が大事に育ててくれた気持ちがつまったお
いしいお米です。楽しみにしててください。



* 毎日の食材の産地は、給食黑板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、
すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれま
せん。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えら
れて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつ
あり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」
がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の
精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



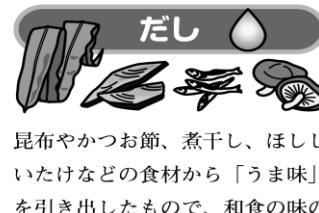
正月などの年中行事
との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅
にしたり、発酵させて調味料にし
たりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほし
いたけなどの食材から「うま味」
を引き出したもので、和食の味の
基本です。「うま味」は日本人が
発見した日本独自の味覚で、海外
でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風
味やうま味を作り出した発酵調味
料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま
しょう



「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう



お箸を正しく使いま
しょう



地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみ
ましょう

