給食だより 11月

令和５年１０月３０日
文京区立第九中学校
校長　窪　宏孝
栄養士　三輪　桜子

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。ユネスコ無形文化遺産では、「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えてみませんか？

和食の４つの特徴

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4. 正月などの年中行事との密接な関わり

ふるさとの食文化を知ろう！

地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理を「郷土料理」と呼びます。今年度は、沖縄県・岩手県・京都府などの料理を給食で出しました。地域に伝わる料理に目をむけ、食文化を考えてみましょう。

ブックメニューを行います！

11月の給食では、九中図書館と連携し、読書月間の一環として、ブックメニューを行います。

ブックメニューとは、本の登場人物が食べていた料理や食材などと、給食のメニューや食材を関連付け、食事を通して本に親しむことを目的とした取り組みです。これをきっかけに、生徒の皆さんに、読書と食事の両方に興味をもっていただければ嬉しく思います。

今回コラボする本と給食で出す料理を紹介します。すべて九中図書館にも所蔵しています。この機会に料理に思いをはせながら、読んでみてはいかがでしょうか。

★11月　2日(木)　**キキの肉団子スープ**
『魔女の宅急便』　角野　栄子//作　福音館書店
★11月10日(金)　**がむしゃらチャーハン**
『あと少し、もう少し』　瀬尾　まいこ//著　新潮社
★11月14日(火)　**西の魔女のキッシュ**
『西の魔女が死んだ』　梨木　香歩//著　新潮社
★11月29日(水)　**宙のにゅうめん**
『宙ごはん』　町田　そのこ//著　小学館

食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？　ひじをついたり、ひざの上や、机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。ご飯や汁物の入っているお椀、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。