食育
給食だより
第７号

令和8年10月30日
文京区立本郷小学校
校　長　　杉本　謙
栄養士　　金子　直子

和食文化に親しもう！

平成25年12月4日に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これに伴って、11月24日（いい　にほんしょくの日）は「和食の日」に制定されています。本校でも、11月24日を和食献立とし、「だし」のうま味を味わいます。また、文京区の取組として、日本茶と魚沼産コシヒカリが区内各校に提供されます。

～和食の４つの特徴～

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 各地で地域に根差したさまざまな食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理方法が発達しています。 	***健康的な食生活を支える栄養バランス*** 理想的な栄養バランスとなりやすい一汁三菜を基本としています。また、「うま味」を生かした調理で、油脂の使用量が少なくすみます。これは、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われています。 
自然の美しさや季節の移ろいの表現 季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を表します。  	***正月などの年中行事との密接な関わり*** 家族や地域で食事の時間を共にすることで、絆を深めてきたという伝統があります。 

毎日の食生活に欠かせない「お米」



お米は昔から、私たちの暮らしに深く関わってきた食材です。



～ごはんの良い所～

●よくかむ習慣がつく

ご飯は、お米を粒のまま食べるので十分にかまないと消化されず、自然に良くかむ習慣がつきます。

●ゆっくり消化され、腹持ちが良い

お米は、糖が多数連なった「でんぷん」でできています。体の中に吸収するには時間がかかるため、血糖値の上昇が穏やかです。

●どんな料理にもあう

いろいろなおかずと組み合わせることができ、食卓を豊かにしています。

給食では、月に1度以上、必ず白いごはんを出しています。ごはん、おかず、汁物を口の中で混ぜ合わせながら食べる「口中(こうちゅう)調味(ちょうみ)」は、日本の食文化の一つです。ごはんを中心とした和食献立を通して、ごはんばかり、おかずばかり食べるのではなく、「バランスよく食べる」習慣を身に付けていってほしいと思います。

なお、令和8年度産の新米は、９月から給食でも使用しています。今年は、新米の価格が下がりました。価格が下がっても米農家さんが苦労して大切に育ててくれたことにかわりありません。残さず、よく味わって食べてほしいと思います。

感謝して食べよう

今月の給食目標は、「給食の大切さを知ろう」です。食材の生産者、食事を作る人などに、感謝の気持ちをもてる児童を育てていきたいです。また、気持ちを表す方法として、心を込めて食事のあいさつができるように指導していきます。

「いただきます」

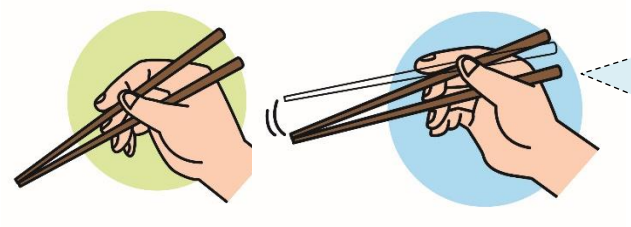
肉や魚、野菜や果物、米などの命を頂いていることへの感謝の意味があります。

「ごちそうさま（ご馳走さま）」

食事の準備ために駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。

【和食の日特別企画】お箸・茶碗を正しくつかいましょう。

和食を食べるときに、箸を正しく使うこと・茶碗を持つことができていますか？箸には、つまむ、すくう、混ぜる、くるむ、切る、集める…など、様々な機能があります。箸を正しく使うことで、料理をきれいに食べることができます。また、茶碗を持つことで、姿勢を正しくこぼさずに食べることができます。ぜひお家の人と一緒に正しく箸・茶碗を持って、食べてみてください。



箸の正しい持ち方
①上の箸は鉛筆の持ち方で持つ。
②下の箸は親指と人差し指の間にはさみ、薬指の爪の横に当てる。
③親指、人差し指、中指の３本で動かす。



★１０月の給食から★
里芋入りビーンズポテト

●材料（４人分）

乾燥大豆	・・・	40g
片栗粉	・・・	3g
さといも（1.5㎝角）	・・・	80g
じゃがいも（1.5㎝角）	・・・	220g
揚げ油	・・・	適量
★塩	・・・	0.8g
★こしょう	・・・	少々
☆ガーリックパウダー	・・・	少々
☆パプリカパウダー（あれば）	・・・	少々

●作り方
①大豆はゆでて、片栗粉をまぶして揚げる。
（ゆで大豆を使用する場合には、倍の分量80g分を用意してください。）
②さといもとじゃがいもは素揚げする。
③①②が熱いうちに、★と☆の調味料をまぶす。
※☆は、青のり、カレー粉などに変えてもおいしいです。

児童からのリクエストレシピ

【糸寒天サラダ】１０/９実施

●材料（４人分）

キャベツ　（短冊）	・・・	100g
もやし	・・・	60g
にんじん（千切り）	・・・	40g
糸寒天	・・・	3g
酢	・・・	小さじ1/2
砂糖	・・・	小さじ1/3
しょうゆ	・・・	小さじ2/3
ごま油	・・・	少々

●作り方
①野菜は、さっとゆでて冷やす。糸寒天はもどす。絞っておく。
②調味料を合わせ、①を和える。

11/4は　６年生が夏休みに家庭科の宿題で取り組んだ料理を　給食に再現しました。
人気の高かったチャーハン、野菜たっぷりスープ、デザートは蒸しパンです。お楽しみに。