

# 11月の給食だより

令和6年度  
東村山市立秋津東小学校  
校長 小林 義史  
栄養士 新井 麻美

## 「和食」を見直そう!

「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いることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## 新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

### お米からできるもの

もち	だんご	せんべい	ポン菓子	日本酒	米酢	米粉めん	米粉パン
----	-----	------	------	-----	----	------	------

## 11/8 いい歯の日

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

## 4年生 うどんづくり

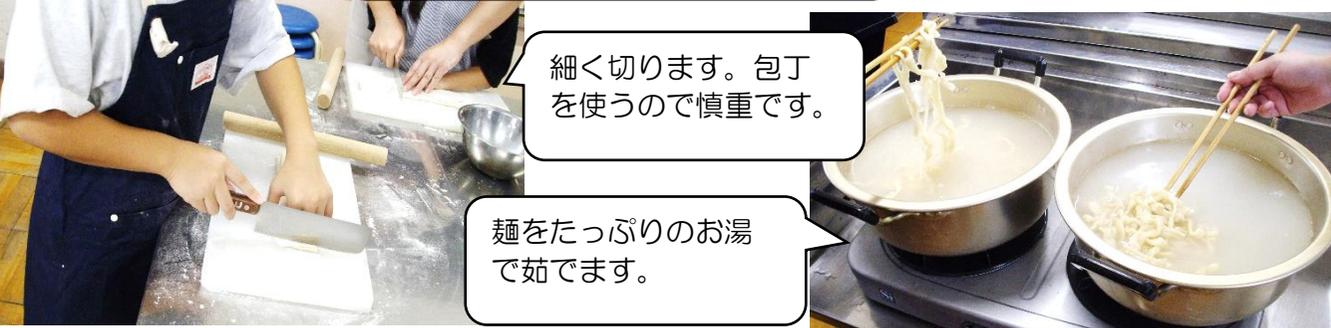
4年生が東村山市の郷土料理、うどん作りをしました。実際に作ってみて、大変なこともありましたが、自分たちで作ったうどんはとても美味しかったです。



粉をこねます。水加減が難しいです。

こねた粉を丸めて袋に入れて、足で踏みます。

薄くのばします。きれいにのばすのは大変です。

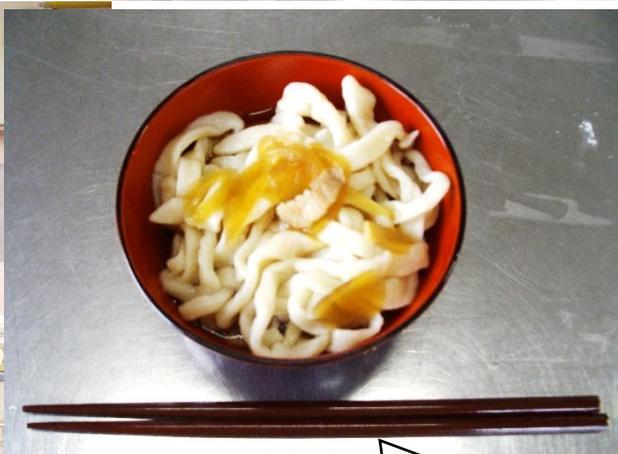


細く切ります。包丁を使うので慎重です。

麺をたっぷりのお湯で茹でます。



茹でている間に小麦のことを学びました。



おいしいうどんのできあがり！！自分たちで作ったうどんは、とてもおいしかったです。

# 6年生 中学校給食試食会

10月30日に6年生を対象に、中学校給食の試食会を行いました。事前に中学校給食について説明し、AとBの主食を選びました。当日は選んだスクールランチを実際に食べました。



中学校給食（スクールランチ）は、お弁当形式の選択制です。ご飯は温かいです。おかずの数が4品あります。小学校と同じように、行事食や地場野菜を使った料理、人気の料理もあります。



## 共通献立

ご飯・鶏肉の大豆のトマト煮・春雨のみそ炒め・りんご・のむヨーグルト



Aランチ



Bランチ

- ・ご飯が温かくて美味しかったです。
- ・のむヨーグルトが飲めて、嬉しかったです。
- ・お弁当はいつもと違い、新鮮だった。



## 10月の給食

### 季節の献立（秋の山路ご飯）

栗や紅葉型のにんじん、きのこ等が入った秋の山道のような季節の献立です。

### 郷土料理（新潟県）

東村山市の姉妹都市、新潟県柏崎市の郷土料理で、たれかつおいな汁です。

### ハロウィン献立

カラフルな手作りさつまいもパンやパンプキン豆乳シチューです。



## 10月の給食の使用食材の産地について

項目	産地	項目	産地
野菜類		果物類	
キャベツ	群馬県・長野県	ぶどうジュース	アルゼンチン
キムチ	長野県・茨城県	レモン	佐賀県
きゅうり	群馬県	りんごジュース	青森県
小松菜	茨城県・千葉県・東京都・埼玉県	りんご缶	山形県
いんげん	北海道	みかん缶	和歌山県・徳島県・大阪府
かぼちゃ	北海道	梨	栃木県・長野県
ごぼう	青森県	肉類	
しょうが	高知県	豚肉	青森県
セロリ	長野県	鶏肉	北海道
トマト	群馬県	鶏がら	北海道
たけのこ	九州	ベーコン・ウィンナー	千葉県・群馬県
大根	青森県	魚類	
玉ねぎ	北海道	メルルーサ	ニュージーランド
にんじん	北海道	鱈	タイ・ベトナム
にんにく	青森県	たら	北海道
にら	栃木県	ホキ	ニュージーランド
ねぎ	青森県	えび	ミャンマー
パセリ	長野県	いか	ペルー
もやし	栃木県	鮭	北海道・三陸
ほうれん草	栃木県	ししゃも	ノルウェー
ピーマン	茨城県	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
ブロッコリー	埼玉県	まぐろのオイルづけ	中部太平洋
芋類		海藻類	
じゃが芋	北海道	青のり	愛知県
紫いも	東村山市	こんぶ	北海道
里芋	埼玉県	卵類	
さつまいも	千葉県・東村山市	鶏卵	宮城県
こんにゃく	群馬県・栃木県・韓国	米類	
きのこ類		米	新潟県柏崎市
しめじ	長野県	麦	福井県・富山県
干しいたけ	長野県・三重県	豆類	
エリンギ	長野県	豆腐類	岩手県
えのきだけ	長野県	金時豆	北海道
マッシュルーム	千葉県	大豆	北海道
		乳類	
		牛乳	群馬県

## 食事中的「手」、どうしていますか？

### おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

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、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、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。