

11月給食だより

2025年11月

逗子市立沼間小学校



秋も深まり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなりました。風邪などひかないように衣類で体温調節し、手洗いやうがいをこまめにしましょう。また、秋の実りをバランスよく取り入れた食事では寒さに負けない体づくりに励みましょう。

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らっしゃるかもしれません。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

米 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。	だし 昆布やかつお節、煮干し、ほし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。	発酵調味料 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
---------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------



給食試食会でこんな質問がありました。

10月15日(水)、17日(金)、22日(水)の3日間、PTA主催の給食試食会があり、50名くらいの方たちが給食を試食しました。たくさんの「美味しかったです。」の感想をいただき、今後も安全・安心でおいしい給食を子どもたちに作っていきたいと思います。また、いくつか質問がありましたのでご紹介いたします。

質問① 牛乳がA2牛乳に変わったのは、どうしてですか？

給食の牛乳は、近藤乳業(株)の牛乳を使用しています。本年度4月より200mlの牛乳は、「北海道A2牛乳」に変更する旨、案内がありました。県産及び本土(本州)の原乳確保(乳量)が困難となり、今後の安定供給を確保するため北海道原乳(A2牛乳)を使用するものです。

質問② 給食を食べる際に、箸以外にスプーンも使用していますか？

基本的には、箸を使用します。洋食などは、スープと箸。スパゲッティ等のときは、フォークとスプーン等、料理によって変わっています。

質問③ 調味料はどのような物が使われているのか、又、食材の栽培方法と調理業務が民間の会社になったこと等について教えてください。

逗子市学校給食において使用される食材は、食品衛生法、日本農林規格等に適合し、安全・安心を優先に栄養バランス、味、品質、価格、衛生管理等が総合的に判断され、決定されます。

調理業務が民営化されたのは、逗子市の方針です。

◎10月17日(金)の給食「いかのたつたあげ」のレシピ

【材料】5人分

いか(25g短冊)	10こ
酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
しょうゆ	100cc
でんぷん	1/2カップ
小麦粉	大さじ3
油	

【作り方】

- ①いかを★で30分くらい漬け込む。
- ②でんぷんと小麦粉を混ぜ合わせておく。
- ③①に②をまぶし、170℃くらいの油で揚げる。