11月 給食だより

2026年11月

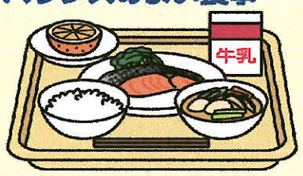
逗子市立沼間小学校

11月は、和食月間です。

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活習慣に関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では、「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月は、農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」の文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでくれると嬉しいです。

給食から学ぶ和食文化

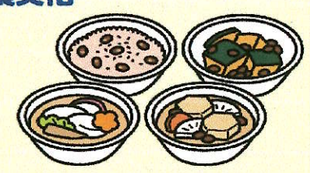
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11月の給食に6年生が選んだメニューを取り入れています。

○11月13日（金）ロモ・サルタード

南米ペルーを代表する国民的牛肉と野菜の炒め物料理です。ロモ（スペイン語：Lomo）は、牛ヒレ肉やロース肉のこと。サルタード（Saltado）は、跳ねるように炒める調理法（ソテー）を意味します。

○11月26日（木）鶏のモロッコ風焼き

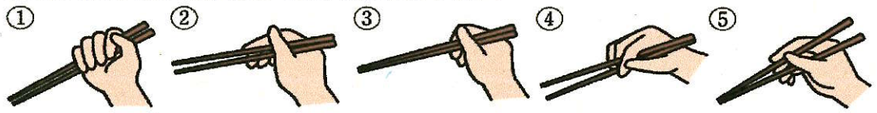
モロッコ料理で鶏肉を使う最も代表的な料理は、塩レモンやオリーブ、スパイスでじっくり煮込む「チキンタジン」。少し、給食用にアレンジを加えて、オリーブ油、レモン、スパイスに漬け込み、焼き上げました。

和食に欠かせない道具

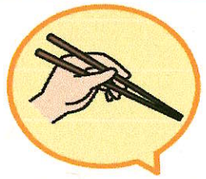
はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】



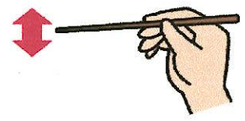
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

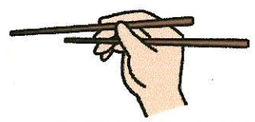
①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



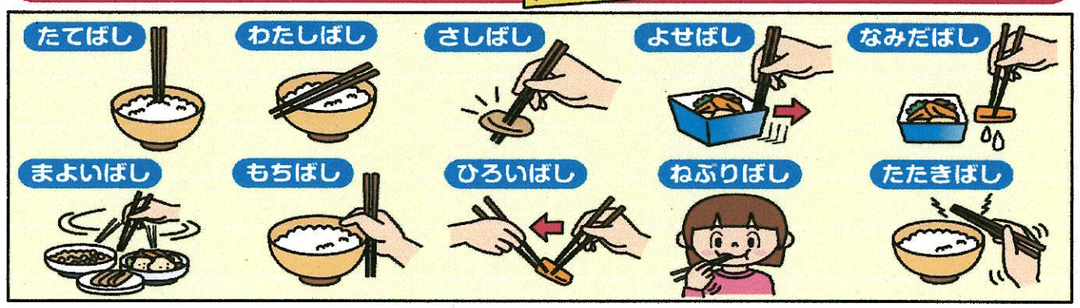
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。

