

中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)11月
第一学校給食共同調理場

一段と日が暮れるのが早くなり、だんだん肌寒い日が増える時期です。冬になると寒さも本格的になり、体温が低下して免疫力が下がったり、空気が乾燥したりすることで風邪やインフルエンザを発症する人が増えてきます。風邪などを予防するためにも、免疫力を高め、維持するような食事や生活をこころげましょう。

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

『11月は和食月間』11月24日は“いいにほんしょく”の語呂合わせで和食の日です。それにちなみ、11月は和食月間とされています。和食は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食では、11月25日に和食の基本の形とされる「一汁三菜」の形の献立を提供します。

「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



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。



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。



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。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた

歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する 	消化を助け、栄養の吸収がよくなる 	味がよくわかり、味覚が発達する 	脳が活性化し、集中力が高まる
---------------------	----------------------	---------------------	--------------------

冬に備えた体をつくろう！ ～11月の献立より～

★4日(火) 焼き魚(鮭)、白菜のおかか炒め、栗豆きんとん、団子汁

11月2日は、「十三夜」です。十三夜とは、旧暦の9月13日の夜のことで、十五夜に次いで美しい月とされています。十三夜は栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えてお月見をしたことから、「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。給食では、11月4日に「栗豆きんとん」「団子汁」を提供します。



★5日(水) きのコスパゲティー

エリンギ、マッシュルーム、干しいたけを使った秋の味覚のスパゲティです。



★7日(金) ココナッツキーマカレー(米粉)

ココナッツミルクを使った、キーマカレーです。ココナッツミルクの甘い風味が加わり、コクが増します。

★10日(月) ししゃも、肉じゃが、小松菜のごま炒め、豆乳みそ汁

11月8日の「いい歯の日」です。歯の材料となるカルシウムを多く含む食材やかみごたえのある根菜を使った献立です。



★14日(金) 白身魚の野菜あんかけ、クーブイリチ、里芋サラダ、みかん

11月15日は、「七五三」・「昆布の日」です。

栄養豊富な昆布を食べる習慣をつけてもらうため、子どもたちの健やかな成長を祝う「七五三」の行事と合わせて「昆布の日」が制定されました。クーブイリチは沖縄県の郷土料理で、お祝い事に欠かせない昆布料理です。



《今日の給食(山田中)》