

11月給食だより

令和7年11月号
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 本橋 忠旗
 栄養士 佐藤 由佳

秋も深まり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。これからの季節、気温差から体調を崩しやすくなります。3食しっかり食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、風邪に負けない元気な身体をつくってほしいと思います。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



いただきます

ごちそうさまでした



食事を支える人たち



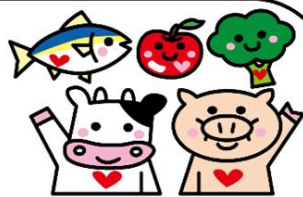
生産者の人



食品の加工や販売に関わる人



料理を作る人



もとは生きていた
 食べ物の命



食べ物を運ぶ人

新米について

お米は秋に収穫されるので、10月頃から新米に変わります。給食でも、10月から新米になりました。高四小のお米は、令和7年度産岩手県江刺地区産ひとめぼれを使用しています。今年度も年間通じて岩手県産のお米を使用する予定です。



☆11月の献立から☆

★十三夜献立(4日)

十三夜は旧暦の9月13日(新暦で今年は11月2日)に行われるお月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから、「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見というと旧暦8月15日の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片月見」、または「形見月」といい、縁起が悪いとされます。給食では、みたらしだんごを出します！

★かみかみ献立・飛鳥汁(7日)

8日の「いい歯の日」にちなんで、どれもかみごたえのあるかみかみメニューです。飛鳥汁は、みそ汁に牛乳が入った奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりだそうです。牛乳を最後に入れると味がまろやかになります。

★せんべい汁(12日)

せんべい汁は、青森県八戸(はちのへ)市の郷土料理です。この地方では昔、米よりそばや小麦がたくさんできたために、そば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。南部せんべいを入れた醤油味の汁物です。

★とりめし・がね(17日)

「とりめし」は、鶏肉やごぼう、にんじんなどを炊き込んだごはんです。大分県の郷土料理です。

「がね」は南九州(鹿児島県・宮崎県)の郷土料理です。かにのことをがねと呼ぶそうで、形が「かに」に似ていることから「がね」という名前がついたのだそうです。特産のさつまいもが入ったかきあげのような料理です。

★ゼリーフライ(20日)

ゼリーフライは埼玉県の郷土料理です。おから、じゃがいも、ねぎを混ぜたものを素揚げにしたものです。昔のお金、小判の形をしていることから、「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になったそうです。

★和食の日献立、いわしのさんが焼き(21日)

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」になりました。日本の伝統的な食文化について見直し、和食の大切さについて考える日です。そして、和食の中で最も重要なのが「だし」です。のっぺい汁は、さば節からとっています。だしはかおりもよく、うまみもたくさん含まれています。だしのうまみを楽しんで食べてみてください。

「さんが焼き」は千葉県の郷土料理です。漁師さんが船の上で作る料理で、釣った魚を味噌と一緒に細かくたたいて、あわびの殻に詰めて焼いた料理です。山に仕事に行った時、山の家で食べたので「山家(さんが)」と呼ばれるようになったそうです。

★チャンポン&手作りカステラ(27日)

チャンポンの発祥は諸説あるのですが、たっぷりの野菜や魚介類が入ったこの麺料理は安価で栄養価が高く、長く愛されてきた長崎県の郷土料理です。また、カステラも長崎の特産品です。給食室で生地から手作りしています。調理員さんが心を込めて作ってくださいます♪