

給食だより 11月号

令和7年10月29日

東京都立三鷹中等教育学校

「食欲の秋」と言われるように、秋は美味しい食材がたくさん出回ります。「お米」もその一つです。給食では、今年の5月に15期生が田植え体験を行った長野県池田町産の新米をいただく機会があります。「新米」は、「香りが良く、ツヤがあり、もちもちとしていて甘みが強い」などの特徴があります。田植え後に、農家のみなさんが大切に育てて、収穫してくれたお米です。給食で美味しくいただきます。

おはなし給食

みなさんは、本に登場する料理を「食べてみたい!」と思ったことは、ありませんか?今年度も秋の読書週間にちなんで、本に登場する料理を給食で提供する「おはなし給食」を実施します。司書の平井先生にも協力していただきました。給食を通じて、物語に興味を持つ機会に、あるいは、本の内容を思い出しながら、給食を楽しめる機会になれば、大変嬉しく思います。

13日(木)

「さよならごはんを今夜も君と」より…ごろごろ野菜とチキンのポトフが登場!



さよならごはんを今夜も君と
汐見夏衛/著 幻冬舎

商店街に目立たないようにそびえる夜食専門店「お夜食処あさひ」。そこには、食に悩みを抱えた様々な人々が訪れます。何を食べてもおいしくない高校生、痩せて可愛くなりたい中学生、オーガニック料理だけで育った小学生、一人ひとりが食への悩みを抱えています。店主の朝日さんはお客のために愛情を込めた一皿をつくりまわす。悲しみ、寂しさ、苦しさ、孤独な心に力が満ちて、止まっていた時間が動き出す物語です。「ごろごろ野菜とチキンのポトフ」は、ある日から母との関係が悪くなり、何を食べてもおいしいと感じなくなった高校生の小春が、朝日さんに教えてもらった料理。母のために、自分のために、覚えた料理。物語を読み終えたとき、タイトルの「さよならごはん」の意味が分かるはず。

14日(金)

「さよならごはんを明日も君と」より…さつま汁が登場!



さよならごはんを明日も君と
汐見夏衛/著 幻冬舎

「さよならごはんを今夜も君と」の続編です。人と一緒に食事をするのが怖い、ストレスで食べすぎてしまう、料理を作っても食べてもらえない…。様々な食の悩みを抱えた人々が今夜も「お夜食処あさひ」を訪れます。お店の常連さんも、もともとは食の悩みを抱えていた一人。常連さんのために作り始めた「さつま汁」は、その日、新たに来店したお客様の心にも「さよならごはん」として届きます。鹿児島県の郷土料理の一つ。野菜と肉の栄養がたっぷりで身体もあったまる一品。給食でも物語に登場する「さつま汁」と同じ食材を使って、作ります。この「さつま汁」を食べて、踏み出す明日の一步はどのように変化していくのでしょうか。ぜひ、本を手にとってみてください。

◆ 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という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ます。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つています。

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。



◆ 11月24日は「和食の日」

11月24日は、1(い)1(い)2(日)4(食)の語呂合わせで、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」とされています。日本の食文化を大切にするためには、普段の食事の時間から「食器を正しく並べる」、「いただきますやごちそうさまを心を込めて言う」、「お箸を正しく使う」、「地域に伝わる郷土料理や行事食を味わう」など心掛けることができます。11月の給食でも和食の良さを伝えていきます。この機会に一人ひとりが和食の良さを知り受け継いでいきましょう。

<今月の地産地消費材>

【協同乳業】東京牛乳 【JA 東京むさし】小松菜 【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆ 大根 【東京都学校給食会】糸寒天 明日葉粉末



担当: 栄養士