11月給食だより

令和８年10月30日発行
江東区立深川第四中学校
校 長　　関 根 淳 之
栄養教諭　潮 来 茉 里

11 月 24 日は「和食の日」です！

突然ですが、ここでクイズです！

問題：給食では和食の献立の日が多いですが、一年間の中で和食の献立の日は何回あるでしょうか？
（答えはおたよりの一番下に書いてあります。）

日本は豊かな自然に恵まれ、**多様**（たよう）で**新鮮**（しんせん）な旬の食材と**米飯**（べいはん）を中心とした「**和食**の文化」があります。また、日本の秋は実りの秋であり、自然に感謝し来年の**五穀豊穣**（ごこくほうじょう）を祈る祭りなどの行事が全国各地で行われます。

和食文化の大切さを再認識するきっかけの日として **11 月 24 日**が「**いい日本食、和食の日**」と制定されました。給食でも旬の食材を味わうことの大切さや、栄養のバランスを学ぶために積極的に和食を献立に取り入れています。

11 月の給食では、特にこの献立に注目してください！！

10 月に引き続き、11 月も有機野菜や地場産物など、注目してほしい食材がたくさん出ます。

提供日	*献立名*	*☆注目ポイント*
2 日（月）	**さつま芋**ご飯	「シルクスイート」という名前の通り、なめらかな食感のさつま芋を使って作ります。さつま芋の中で特にしっとりとした食感が特徴です。
11 日（水）	**カレーライス**	有機の玉ねぎとじゃが芋を使ってカレーを作ります。環境への負担を減らすことや、持続可能な食料生産について学ぶために使用します。
16 日（月）	**小松菜**とひじきのナムル	「東京都エコ農産物」に認定された小松菜を使います。東京都エコ農産物は化学合成農薬と化学肥料を削減して作られる農産物を東京都が認証する制度です。
25 日（水）	**夢オレンジ**	旬の期間が短く、給食に出るのが貴重なくだものです。皮が薄く、ぷるっとした食感で、酸味が少なくとても甘いのが特徴です。

クイズの答え↓↓↓

正解：94回
昨年度は 191 回給食がありましたが、そのうち 94 回が和食の献立でした。約半分が和食の献立です。各地域の食文化を学ぶため、郷土料理も取り入れています。和食についてもっと知りたい人は、くわしく調べてみてください。