

# 給食・食育だより



令和7年9月29日  
江東区立大島中学校

## 前期リクエスト給食

生徒総会の要望の中に、前期もリクエスト給食を実施して欲しいという意見がありました。そこで、後期のリクエスト給食と形式を変えて、給食委員会で各クラスにアンケートを実施しました。ちょうど6月頃…覚えているでしょうか？注意事項にあったような一部の料理については、作る事ができませんが、可能な限り反映させました♪時期的に作る事ができない料理については、記録してありますので、給食で登場するのを楽しみにしてください。

### リクエスト給食

- 味噌ラーメン(8月27日)
- 揚げパン(9月19日)

### ～10月～

- みたらし団子→月見団子(10月6日)
- すき焼き→すき焼き風丼(10月15日)
- カレー(10月20日)
- フルーツポンチ→白玉フルーツポンチ(10月20日)
- 大学芋(10月23日)
- 鮭→鮭の塩麴焼き(10月29日)

揚げパンの味の候補がたくさんあったため、セレクト給食を実施しました。食べたい味の揚げパンで、楽しく過ごせたようで良かったです♪



10月は、リクエスト給食が満載です。前期が終了して後期が始まりますが、気持ちを新たに充実した給食の時間を過ごしましょう。そのためにも、給食当番と給食委員会を中心に、協力して準備を行いましょ。

給食風にアレンジした料理で登場するものもありますので、献立表を要チェックしてくださいね♪

## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと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せんか。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っています。



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。

### 「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

### 「和食」に欠かせないもの

<p><b>米</b></p> <p>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。</p>	<p><b>だし</b></p> <p>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。</p>	<p><b>発酵調味料</b></p> <p>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。</p>
---	---	--

### 「まごポイント」に注目

世界から注目されている「和食」、給食にも数多く登場しています。「まごポイント」が多く使われている食事は、和食だということに気付くことができます。給食では、ご飯を主食に、魚、野菜、海藻、いも、豆などをバランスよく食べられる生徒になって欲しいと願い、日々取り入れるようにしています。

下の7つの食品群の頭文字をつなげた「まごわ(は)やさしい」を覚えて、7つの食事が献立の中にくるあるか数えてみましょう。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスも整いやすい食事になります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
							17 ポイント
豆類	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚や貝などの魚介類	しいたけなどのきのこ類	いも類	



11月24日(いい(11)にほんしょく(24))の語呂合わせから、「和食の日」に制定されています。日本の「食」文化にとって、重要な秋の時期を迎えるために、日頃の給食から和食について考え、味わってみましょう。