

給食だよい

令和7年 11月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 勲
梅澤 紗綾香

金木犀の香りが広がり、街路樹が色づきはじめました。秋から冬へ季節の変わり目です。早寝早起き朝ごはんで体調を管理していきましょう。

11月23日は『勤労感謝の日』です。この日はもともと、『新嘗祭（にいなめさい）』といって、お米や農作物など、その年の収穫を感謝し、来年の豊作を願う日です。私たちが生きるために食べ物となった命があり、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。

あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

今月の給食

4日：2025年11月2日は、旧暦9月13日にあたり十三夜です。十五夜は1年でもっとも美しい月とされ、中国から伝わったのに対して、十三夜は日本で生まれた観月の風習です。月見団子、ススキ、秋の収穫物をお供えして楽しめます。給食ではお月様に見立てたデザートです。

14日：11月15日は、七五三です。七五三は7歳、5歳、3歳の子どもの成長を祝う日本の伝統行事です。かつて乳幼児の死亡率が高かった時代の健やかな成長や長寿を願い生まれました。14日はお祝いのお赤飯を出します。

21日：11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」の日となり、和食の日としています。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。さまざまな場所でこの月は和食のイベントや活動が実施されます。21日は旬の戻りがつおが入ったご飯です。

就業技術科2年生のリクエスト給食：4日水ようかん・6日プリン・13日杏仁豆腐・18日親子丢・19日オレンジゼリー・26日豚汁など♪♪お楽しみに♪♪

和食文化の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

みんなで「和食文化」守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025



コーヒー水ようかん

材料：こしあん 150g、三温糖 大さじ3、水カップ1杯、粉寒天 小さじ1、インスタントコーヒー 小さじ2、黄桃缶 適量

A（生クリーム 大さじ2、砂糖 小さじ半分）

作り方：①水に粉寒天を入れておく。②寒天がふやけたら火にかけて三温糖を入れ煮溶かす。③こしあんを少しづつ混ぜる。④カップに黄桃缶を入れて、液を流しいれ、冷やし固める。⑤Aの材料で6分に泡立て、ホイップを作る。⑥カップの水ようかんが固まったらクリームをのせる。