

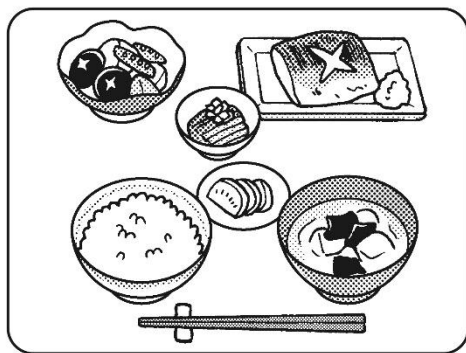
給食だより

11月

令和7年 10月 31日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

日が暮れるのもすいぶん早く、秋の深まりが感じられます。朝晩の冷え込みが増してきて、日中との気温差が大きくなっています。冬の訪れに備えて、衣服の調節とともに、バランスの良い食生活を心掛けて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月24日は和食の日

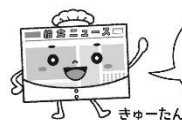


みんなで
守ろう！

「和食文化」

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。

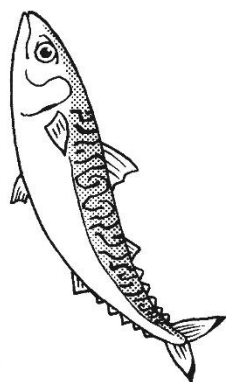
和食文化の4つの特徴



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

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。



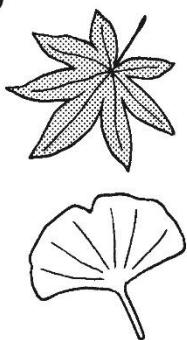
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

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

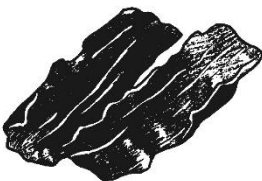
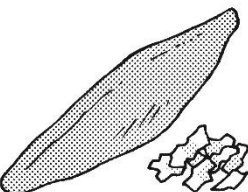
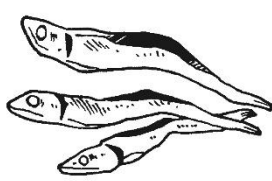
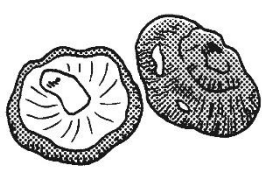
和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
			
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

♡♡♡ 感謝の心をあらわす 食事のあいさつ ♡♡♡

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。

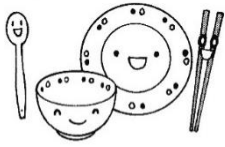


「ざまりん給食」を提供します！



11月1日は、座間市の誕生日です。これを記念した特別給食『ざまりん給食』をひばりが丘小学校では11月4日に提供します。献立は、「巻きずし、牛乳、魚のごま揚げ、さつまいも汁、みかん」です。座間市のお米や野菜、味噌等をたくさん使って給食を作る予定です。

この機会に、座間市や地産地消のことなどを御家庭で話題にしてみてもいいかもしれません。



給食試食会を行いました



10月10日（金）に保護者の方々を対象とした試食会を実施しました。当日は、「コッペパン・牛乳・鶏肉のワイン煮・豆サラダ・ブルーベリージャム」を提供しました。参加していただいた35名の保護者の皆様、そして準備・進行等を御協力いただいたPTAの方々、ありがとうございました。

今後も、給食だより等を通し御家庭に食に関する情報をお届けするとともに、より安全・安心でおいしい給食づくりに励んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

当日、保護者の方に記入していただいたアンケートの内容を一部紹介させていただきます。アンケートの内容は今後のよりよい給食づくり、給食試食会のために参考にさせていただきます。御協力いただき、ありがとうございました。

1) 給食試食会についての御意見

- ・ドレッシングが手作りでおしかったです。
- ・型抜きの人参が入っていて、野菜が苦手な子どももチャレンジしてみたくなりました。
- ・見た目は少なめかなと感じたが、意外と食べごたえがありお腹いっぱいになった。
- ・サラダは色々な食感の食品が入っていて無意識によく噛んで食べることができて良かったです。
- ・1食に沢山の食材が使われていて驚きました。
- ・味付けやバランスが良かった。
- ・家であまり豆を使ったメニューを作らないので今度作ってみようと思います。

2) 日々の給食についての御意見・御要望

- ・家庭で不足しがちな栄養素を給食で取り入れているということを知れて良かった。
- ・成長期の子どものために余るくらい用意してほしい。
- ・調理員さんが手間をかけて丁寧に作ってくれているということが分かりました。
- ・地産地消を積極的に行っていることを知れて良かった。今後も続けてほしい。
- ・味の抑揚をつけることで美味しく食べられることなどを知れて良かった。
- ・子どもがラッキーにんじんが入っていたと喜んでいました。
- ・上白糖ではなく、主にきび糖を使っているのが嬉しい。