11月 食育だより



令和 8 年 10 月 29 日（木）
港区立高松中学校
校　長　　大島　一浩
栄養士　　米澤　綾乃

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。



給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」・「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



給食でも、１１月２４日の「和食の日」には、海・山・里の様々な食材や出汁、旬の食材（当日は　ゆず・里芋など）を使った「和食献立」を実施する予定です。どんな献立か、献立表をご確認ください。



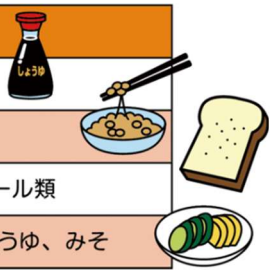
和食にも欠かせない 発酵食品について知ろう!



目には見えないほどの、小さな生き物のことを「微生物」といいます。その微生物の力を借りて、食べ物の味や栄養などを変化させることを「発酵」といい、発酵によって作られた食べ物が「発酵食品」です。食べ物に含まれる栄養素を微生物が分解すると、うま味や香りが生まれたり、体によい働きをする栄養素が増えたりします。また、微生物が元気に働くことで、食べ物を腐らせる悪い菌が寄ってこなくなり、食べ物が長持ちするようになります。

昔の人はこうした発酵の働きを利用して、みそやしょうゆ、納豆、漬物といった、毎日の食事に欠かせない発酵食品を作ってきました。

微生物	つくられる発酵食品
こうじ菌	みそ、しょうゆ、酢、みりん、酒
納豆菌	納豆
酵母菌	パン、みそ、しょうゆ、酒・ビール・ワインなどのアルコール類
乳酸菌	チーズ、バターなどの乳製品、ぬか漬けなどの漬物、しょうゆ、みそ



１１月の行事食

１１月２日(月)：開校記念日



今年度で、第７７回目を迎えます。当日の給食には、高松中学校のお誕生日をお祝いする特別な料理を予定しています。



１１月８日(日)：いい歯の日

「いい(１１)歯(８)」の語呂合わせから、平成５年に日本歯科医師会により設定されました。給食では、翌日の９日(月)に歯ごたえのある食材をたくさん使った「かみかみ献立」を提供する予定です。



１１月２７日は 港区の 商店街コラボ給食②

地域と学校のコラボレーションによる魅力的な給食の提供を通して、地域と学校の連携強化及び商店街復興を図ることを目的に実施しています。お店の味を学校給食で子どもたちに届け、お店や商店街、地域に関心をもってもらうことを目指しています。全 9 店舗の協力飲食店のうち、1 年間に 3 店舗の料理、3 年間で全ての店舗の料理を提供することになっています。

今年度２回目は…１１月２７日(金)
「赤坂見附バール・デルソーレ」さんの
特製ボロネーゼ　＆　バーニャカウダのインサラータ

