給食だより～11月号～

令和８年　11月6日
江東区立深川第一中学校
校　長　　小山　千景

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づいてきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま」の後や、「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに、栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体づくりをしましょう！

ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」





「ご飯」は和食の要です。ご飯には、次のような良さがあります。

腹持ちがよい

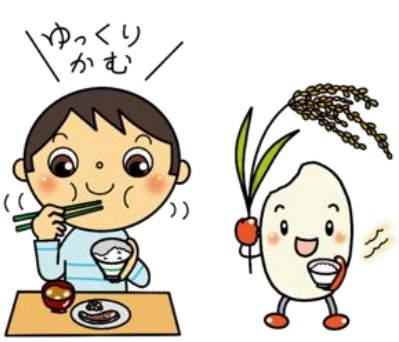
小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

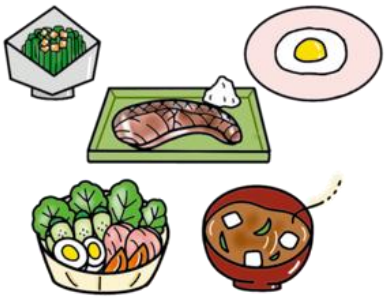
多彩なおかずと合う

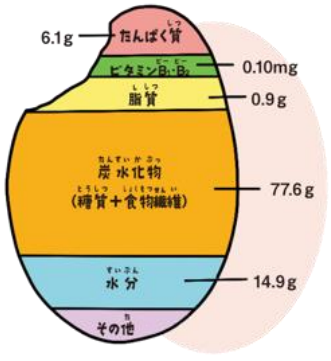
ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



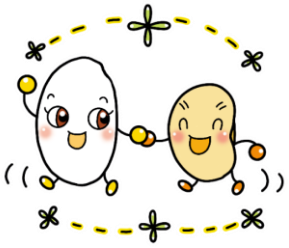




※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

和食の重要食材・大豆！ ご飯と大豆はとってもなかよし！

お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は、煮たり炒(い)ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。



たんぱく質、脂質、ビタミン B 群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。日本ではよく「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養面からみても、とてもよいことです。お米と大豆を組みあわせて食べることで、お互いの足りないところを補(おぎな)い合ってくれているからです。給食でも、大豆や大豆の加工品を積極的に献立に取り入れています。興味がある人は、毎月配布している献立表をみて探してみましょう。

～図書コラボ給食～１１月



１１月１８日：「ひと」より「ビーンズコロッケ」
詳しい本の紹介は、給食室前に掲示します。ぜひ見てください。



11 月の献立より

１１月２日	**文化の日献立**	**菊花ご飯**
１１月２４日	**和食の日**	  

どうして 11 月 24 日が「和食の日」なの？】

一般社団法人　和食文化国民会議（略称：和食会議）では、11 月を『和食月間』と位置づけ、日本人一人一人が和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを共有するためのきっかけづくりを行っています。なかでも、11 月 24 日を『1(い)1(い)24(にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」と制定しました。また、出汁(だし)を素材として古くから日本人の食生活を支えてきた“かつお節”に着目し、同じ 11 月 24 日を『1(い)1(い)2(ふ)4(し))』=「かつお節の日」としています。
給食では、汁物は毎回かつお節や昆布から、出汁をとっています。また、毎月の献立も、和食を中心とした献立作成を心がけています。