

# 給食だより11月

令和6年 10月31日  
港区立青山中学校  
校長 中田 和直  
栄養士 森 祐子



11月23日は、勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、もともとは、その年に収穫された農作物に感謝し、穀物が豊かに実るように願う「新嘗祭（にいなめさい）」でした。今年の勤労感謝の日は、食卓を支えるすべての人に感謝する日にしましょう。また11月24日は、和食の日です。和食が世界遺産に登録されてから、来年で10年です。もちろん給食でも、和食献立を多く取り入れています。改めて和食の良さを考えてみましょう。

## 11月の行事食・郷土料理

### 18日(月) 世界の料理：スペイン

スペイン風オムレツは、「トルティージャ」とも呼ばれるスペインの卵焼きです。卵の中に、じゃが芋やたまねぎが入っているのが、特徴です。スペイン風スープは、にんにくが入るのが特徴のスープです。スペインの料理に欠かせないのが、オリーブ油です。生産量は、スペインが世界一です。

### 22日(金) 郷土料理：東京都

和食の日の給食は、東京都の郷土料理です。東京には、両国国技館があるため、ちゃんこ鍋は、特にこの地域で多く食べられています。またサラダには、東京都八丈島産の糸寒天を使っています。

～11月24日は、和食の日です～

### 11月22日(金) 和食の日献立

#### ＜東京都の郷土料理＞

和食は、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。和食は、多様で新鮮な食材が用いられ、素材の良さをいかした調理法が用いられています。また一汁三菜を基本としていることから、栄養バランスがよく、健康的な生活を送ることができます。また、年中行事とも関わりがある世界に誇るべき食文化です。和食文化の大切さを再認識するきっかけとなる日になるように、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」となりました。

～港区商店街コラボ給食～

### 11月20日(水)

#### 今井寿シェフの特製ポロネーゼ

令和3年度から始まった港区の事業で、地域の商店街と学校のコラボレーションにより、魅力的な給食の提供を行います。10月に続いて、今月も登場します。今月は、赤坂見附にあるイタリア料理店「バルデルソーレ」とのコラボレーション給食です。吉川シェフとメニュー監修の今井寿シェフにご協力頂いて作ったメニューです。バルとは、イタリアの軽食喫茶や酒場、デルソーレは、太陽を意味しています。お客様を太陽のように明るくお迎えし、和んで頂きたいという思いがあるそうです。



## 11月8日は 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など  かつお、とり肉(ささみ)、大豆、卵	<b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など  牛乳、しらす干し、豆腐、こまつな
<b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など  鶏レバー、ほうれんそう、にんじん、さんだら、かぼちゃ	<b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など  ブロccoli、パプリカ、じゃがいも、キウイフルーツ
<b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど  いわし、さけ、干しいたけ	いろいろなものを食べようね!  きゅーたん