給食だより 11

令和8年11月
都立矢口特別支援学校

【11月の給食指導目標】
感謝(かんしゃ)して食(た)べよう

冬をむかえる準備をしよう！

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節になりました。旬のおいしい食べ物が豊富な11月。給食でも秋の味覚を取り入れ、季節を感じられる献立をお届けします。しっかり食べて、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。今月からリクエスト給食が始まります。皆さんが選んでくれたメニューが順次登場します。お楽しみに！



カレーじゃこふりかけ

材料（10人分）

・ちりめんじゃこ	大さじ4と1/2強（23g）
・酒	小さじ1/2弱（2g）
・にんじん	約1/8本（22.5g）
・上白糖	小さじ2弱（5.5g）
・みりん	小さじ1と1/2弱（8.4g）
・カレー粉	小さじ1/3強（0.7g）
・こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱（2.8g）
・白ごま	小さじ約2と1/3（6.9g）
・あおのり	1.4g
・おかか	6.9g

ソフトな仕上がりになります。カレーの量を変えると辛さを調節できます。カレーの香りとじゃこのうま味で、御飯がすすむ手作りふりかけです。大さじ・小さじ表記は目安量です。

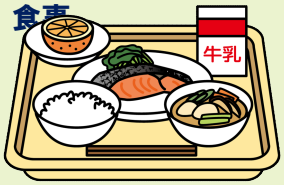
作り方
1　にんじんはみじん切りにする。
2　じゃこは酒を振って乾煎りする。
3　調味料を煮立ててにんじんとじゃこを炒める。
4　ごま、あおのり、おかかを加える。
5　焦がさないように気を付けながら水気を飛ばす。

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。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、御飯を中心に、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

「御飯・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」の挨拶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

