

11月給食だより

令和 7 年 11 月 号
調布市立第三小学校
校長 秋 國 光 宏
栄養士

朝晩の冷え込みが強まり、急に寒くなってきました。温かい料理がおいしい季節です。給食でも、寒い日にうれしい
暖かいメニューを用意しています。味わって食べてくださいね。

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちのもとに食事が届くまでには、多くの人々が関わっています。感謝の
気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



今月の献立紹介



ゲゲゲ忌献立 11月18日～11月21日

ゲゲゲの鬼太郎の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から
亡くなるまでの56年間で調布市で過ごしました。調布市では、水木しげるさんの命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」と
し、11月18日～11月30日に「ゲゲゲ忌2025」を開催します。第三小学校では今年も「ゲゲゲ忌」にちなんで献立を
取り入れました。

11月18日(火)【キャラクター献立】 砂かけばあおの砂ふりかけ、
一反もめんのひらひらスープ、
目玉のおやじゼリー

11月19日(水)【鳥取県の郷土料理】 どんとろけめし、いもこん鍋、春雨入り茶碗蒸し

11月20日(木)【キャラクター献立】 めりかバートスト、ねこ娘のリボンスープ

11月21日(金)【水木家の定番料理】 やきめし、焼きビーフン



©水木プロ

木島平村 姉妹都市盟約40周年記念献立 11月26日～11月28日

調布市と長野県下高井郡木島平村は、教育や文化、スポーツなどを通して交流を深め、昭和60年8月1日に姉妹都市
となりました。今年、令和7年に姉妹都市盟約から40周年を迎えました。調布市の学校給食では、木島平村の食材を
毎月取り入れています。今月は40周年を記念し、「木島平村ウィーク」として日替わ

りていろいろな食材を使用します。木島平村の豊かな自然が育む食材、味わっ
て食べてくださいね。

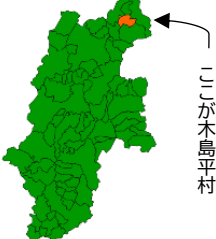
11月26日(水) 木島平村の野沢菜ごはん：米(コシヒカリ)、野沢菜漬

木島平村のなめこ汁：なめこ、ねぎ、味噌

11月27日(木) 木島平村のきのこピラフ：えのき、しめじ

11月28日(金) 木島平村のりんご：りんご

木島平村の食材です！



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、
おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった
料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつ
あり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」
がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の
精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を 支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節 の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事 との密接な関わり</p>
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や
餅にしたり、発酵させて調味料
にしたりと、形を変えて用いら
れます。



昆布やかつお節、煮干し、ほし
いたけなどの食材から「うま味」
を引き出したもので、和食の味の
基本です。「うま味」は日本人が
発見した日本独自の味覚で、海外
でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特
な風味やうま味を作り出した
はっつけんにほんだし、みそ、かき
発見した日本独自の味覚で、海外
でも「UMAMI」と呼ばれます。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

「いただきます」
「ごちそうさま」を心をこ
こめて言いましょう



「いただきます」
「ごちそうさま」を心をこ
こめて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や
行事食を味わってみましょう

