

11月給食だより

11月号

令和7年10月30日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと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るかもしれません。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へ登録されました。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

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

★今月の給食紹介★

●11月19日・・・コラボ給食 with 服部学園（和食）

10月には洋食の服部学園コラボが登場しましたが、11月は和食の服部学園コラボです。今回は「メカジキの唐あげ生姜ソース」という料理を提案してもらいました。

★シェフからのメッセージ↓

日本では「メカジキ」が一般的に食べられています。旬は冬でこの時期は脂がのって旨味が増します。特に寒い海域でとれるものは脂がしっかりとっていて、お刺身や煮つけに最適です。脂がのった冬のカジキに生姜を合わせると、臭みをとるだけではなく体を温める冬の養生食になります。ご飯によく合う味付けになっています。お魚料理を楽しんでくださいね！

●11月20日・・・日本の料理～長崎県～

- ・長崎風レモンステーキ・・・長崎県佐世保市で1955年ごろから親しまれはじめた地元の名物料理です。牛肉をすき焼き風に薄くスライスして鉄板で焼き上げ、焼きあがる直前にレモン果汁が入った醤油ベースのソースをかけて仕上げる和風ステーキです。
- ・ひきとおし・・・長崎県の離島・壱岐地方の郷土料理で、自宅で飼っていた鶏をさばいて鍋をつくり、奥の座敷に引き通してもてなしたことから「ひきとおし」という名前になったそうです。