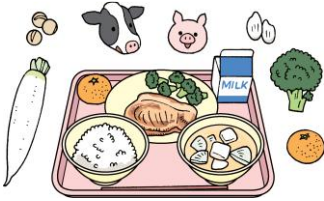




11月給食だより

令和8年10月27日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

11月23日は勤労感謝の日 感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして学校給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人

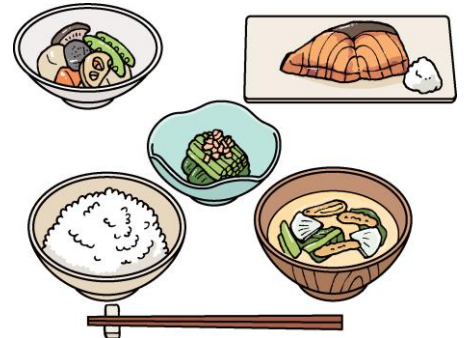


栄養士さんは献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

11月24日は和食の日 受け継ごう和食文化

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この和食文化を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



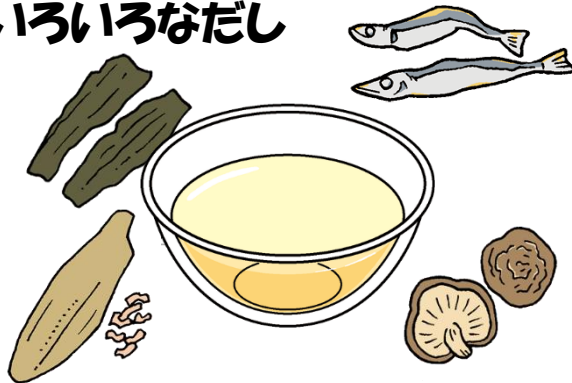
和食文化を支える いろいろなだし

昆布

収穫した昆布を干して、乾燥させたものです。

かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。

干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。

コラボ給食 with キューピー&茅野・郡山市&渋谷味めぐり給食：西部

コラボ給食では、キューピー株式会社が考案した「塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ」と「秋野菜のにんじンドレッシングサラダ」、防災協定都市である茅野市・郡山市にちなんだ「凍り豆腐のチリソース」「重」「いちごみるく寒天」が登場します。また、味めぐり給食では、渋谷西部地区の献立を紹介します。