

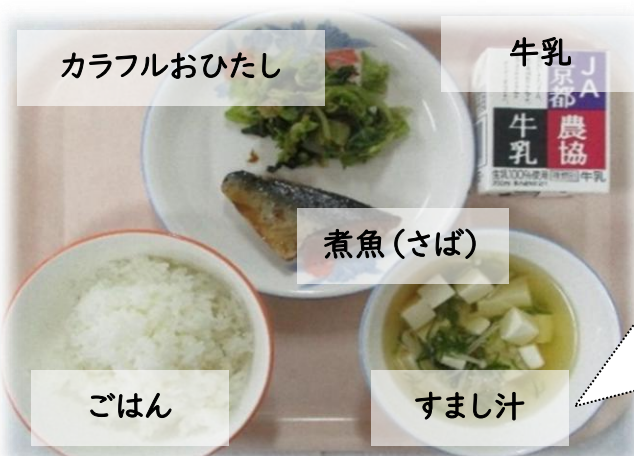
# 11月給食だより

令和7年10月31日発行  
長岡京市立長岡第三中学校



乙訓地域では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食で「だし」の美味しさを味わってもらうための献立を取り入れています。この取り組みをきっかけとして、和食を身近に感じ、和食文化の大切さを知ってもらえればと思っています。また、この伝統的な食文化を未来へとつなげていくために、ぜひ、和食のよさや和食文化について話す機会にしてくださいね。

## 11月24日は「和食の日」和食の日こんだて



給食は11月21日(金)に和食の日こんだてを実施します。

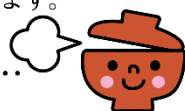
### 和食の日のすまし汁

すまし汁は削り節と昆布でだしをとります。削り節に含まれているイノシン酸と昆布に含まれているグルタミン酸を合わせると、味の相乗効果によって別々に食べた時よりも3～7倍のうま味を感じることができます。



「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



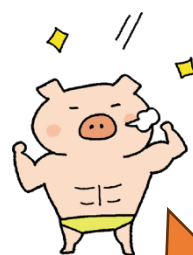
正月などの年中行事との密接な関わり



## 創立50周年記念 リクエスト給食

長岡第三中学校は今年度創立50周年を迎えます。創立50周年の記念に際し、長三中のみなさんが食べたい給食のリクエストを募りました。リクエストの投票結果と栄養価や組み合わせ、食材の調達などを検討して、11/28(金)に下記のリクエスト給食こんだてを実施します。

### 11月28日(金) リクエスト給食こんだて



豚キムチごはん【ごはん部門第一位】

疲労回復に役立つ  
ビタミンB2も  
たっぷり！

牛乳

かしわのこはく揚げ【揚げ物部門第一位】

たんぱく質たっぷり  
ぶたぶた献立！

豚汁【汁物部門第一位】



リクエストの投票結果から上記のこんだてに決定しました！

豚肉を使ったメニューが2品あり、長三中のみなさんの成長に必要な「たんぱく質」をたっぷりとれる献立です。

おかずは、「揚げ物部門第一位」の「かしわのこはく揚げ」を取り入れました。お肉を使ったメニューが多くなったため、いつもより豚キムチごはんや豚汁の分量は調整して、調理する予定です。

リクエストの投票結果は校内の掲示板に掲載予定です。ほかにも人気なメニューがまだまだたくさんあったので、今後の献立に取り入れていけたらと思います。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

