

給食だより

令和7年8,9月号
長岡京市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子



みなさん、元気でしたか？夏休み中、しっかり食べられてましたか？「暑さで食欲がなかったなあ」「ご飯を食べる時間がずれているかも」「そういえば、野菜食べてない…」という人もいるのではないのでしょうか。

今日から2学期が始まりました。まだまだ残暑が続いていますが、学習や活動に意欲的に取り組んでいくために、おすすめなのが「早寝早起き、朝ごはんモリモリ！！」です。

生活のリズムを整え、朝ごはんをしっかり食べると、朝から元気が出ますよ♪

明日から給食が始まります！まだまだ気温は高いので、食べやすく栄養のある献立を入れています。給食や家での食事を、ぜひしっかり食べてくださいね。体育大会や文化祭など、大きな行事がある2学期です。健康に、充実した時間を過ごせるよう願っています。

「食でその国が見える!？」

～大阪・関西万博に向けて～



9月1日に大阪・関西万博(EXPO2025)に行きますね。

万博では「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、世界中の国々が参加します。食べ物は、文化や歴史、その国の暮らしを映す鏡。万博は、世界の食文化を学ぶ絶好のチャンスです。

☆世界の食文化をのぞいてみよう♪



インド:カレーに多くのスパイスを使い、暑さを乗り切る知恵がつまっています。

フランス:食事は家族や友人と楽しむ大切な時間。食べ方やマナーも文化の一部です。

アフリカ:トウモロコシや雑穀を使った料理が主食。自然と共に生きる知恵が息づいています。

日本:ごはんを中心に、みそ汁や季節の食材を取り入れる「一汁三菜」が基本。健康的でバランスがよい食文化として注目されています。

暖かい気候、寒い気候、雨量の違いなどで採れる作物が異なり、宗教や社会的背景などの影響も受けて食文化が違ってきます。その国の食文化の背景を探ってみるのも興味深いですね。

☆ぜひ学んできてほしいこと

- ① 自分たちの食事との違いを知る
「同じ主食でも国によって違う!」など、食べ物から文化の多様性を感じてみましょう。
- ② 食の中にある工夫を見つける
暑さ、寒さ、病気を防ぐためなど、食事には暮らしを支える知恵がつまっています。
- ③ 自分の食生活を見直すきっかけにする
給食で食べている日本の食文化も、世界に誇れるものです。世界を知ることで、身近な食事の良さにも気づけるはずです。

秋の行事食に親しもう!

日本の食文化で大事にしたいひとつに「行事食」があります。



9月9日は「重陽の節句」ですが、どのような日か知っていますか？

桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句のひとつですが、あまりなじみがないかもしれません。「重陽の節句」には、昔から長生きや健康を願います。「菊の節句」ともいわれるのですが、菊は昔から邪気を払う花とされており、長寿の象徴です。菊の香りを移した「菊酒」を飲んだり、菊の花に綿を被せて香りを楽しむ「被せ綿」という風習もあります。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま 豆類や大豆製品 大豆、おから、小豆、なっとう、とうふ、凍り豆腐	ご ごまなどの種実類 黒ごま、白ごま、くるみ、くり、ぎんなん	わ(は) わかめなどの海そう類 わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく	給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。
や 野菜類 かぼちゃ、小松菜、大根、かぶ、ごぼう、れんこん	さ 魚など魚介類・小魚類 さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらす干し(いわしの稚魚など)	し しいたけなどのきのこ類 しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)	
			い いも類 さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、こんにやく、(こんにやくいも)



今月の世界の料理「ポルトガル」

献立 アローシュ・テ・ポルヴォ(たこピラフ) ランショ(ポルトガル風ポトフ)

<ポルトガルってどんな国?>

位置:ヨーロッパの西の端、スペインの隣

言語:ポルトガル語 おいしい ⇒「ボン!」

特徴:江戸時代に初めて日本に来た国

<食文化>大西洋岸に面しているため、魚介類が好んで食べられています。天ぷらの調理法やカステラ、金平糖など、ポルトガルから伝わったものが多くあります。そのため、日本人の口に合うものが多いと言われています。塩漬けの干しダラ(パカリャウ)やイワシ、タコが代表的な食べ物としてよく食べられています。