

2025年10月31日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

昔から日本人にとって重要な米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、様々な作物が収穫の時期をむかえています。11/23には収穫を祝うお祭りの1つである新なめ祭が開かれ、この日は勤労感謝の日でもあります。

私たちの食事はたくさんの人に支えられていることを忘れず、食べ物を大切にしましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「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な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

ごはん以外に団子やもちにしたり調味料にしたりと、形を変えて使われます。

だし

こんぶやかつお節、にぼし、ほししいけなどからうま味を引き出したもので、和食の基本の味。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。

発酵調味料

び生物の力を使って、独特な風味やうま味を作り出したもの。和食に欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べよう！

「いただきます」と「ごちそうさま」を心をこめて言おう！

おはしを正しく使おう！

郷土料理や行事食を味わおう！

もっと！11月の給食

★11/4★ まっくう給食

町田市では縄文時代の土器や土ぐうなどがたくさん発くつされています。そこで、文化の日に関連して、まっくう給食を提供します！

まちだ縄文キャラクター「まっくう」の味付けのりや、縄文時代から食べられてきた食材（古代米、さけ）を使います。

★11/7★ F C町田ゼルビア応援給食

J1リーグ2年目になるF C町田ゼルビア。昨シーズンは3位、今シーズンもJ1リーグでの上位争い、天皇はいベスト4、AFCチャンピオンズリーグエリート（ACLE）にも参戦など、大活やく中です。今シーズンも残りわずか。最後まで応援するため、F C町田ゼルビア応援給食を提供します！

【献立】
牛乳／コロコロ根菜ガッパオライス／こまつなレモンサラダ／じゃが揚げカレー風味

背番号6 DF 望月ヘンリー海輝選手（日本代表）からのメッセージ

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。給食のときにあげパンなどの個数ものが残ったときは、毎回おかわりジャンケンに参加していました。好き嫌がある人もいるかとは思いますが、できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。ぼくたちは町田GIONスタジアムで試合をしているので、ぜひ見に来てください。

給食をおいしく味わって、FC町田ゼルビアの選手のように、じょうぶな心と体をつくろう！

保護者の方へ

10/28（火）にPTAさん主催で給食試食会を開催しました。保護者の皆様、PTA・クラス委員の皆様、ご参加、そしてアンケートにご回答いただきありがとうございました。

【給食の持ち物について】
給食時間中は机に敷くランチョンマットや口をふくハンカチ等を使用しています。また、給食当番は配膳中にマスクを使用します。準備へのご協力お願いいたします。

【連続して欠食する場合】
連続して3日以上給食を欠食する場合、学校へお申し出ください。

おいしさのヒミツ

「いただきます」と「ごちそうさま」を心をこめて言おう！

おはしを正しく使おう！

郷土料理や行事食を味わおう！

