

11月 給食だより

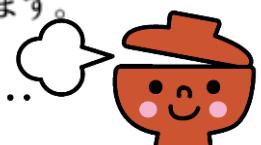
令和7年度 11月号
中央区立銀座中学校
発行日:令和7年10月30日
校長 平松 功治
栄養士 高山 麻里

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」のことです。以下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



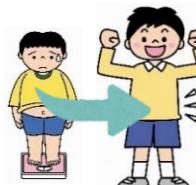
「噛ミング30(カミングサンマル)」～ゆっくりよく噛んで食べよう

中央区では、11月を「噛ミング30」運動の強化月間としています。

噛ミング30とは、ひとくち30回以上ゆっくりよく噛んで食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。



よく噛んで食べるところないことがあります



肥満の予防

むし歯の予防

味覚の発達

消化を助ける 食べ物による

窒息事故の予防

給食では引き続き、ゆっくりよく噛んで食べることを促す食材や調理法を用いた献立を定期的に提供していきます。



学校給食かみかみメニューの作り方を紹介する動画を、区ホームページで10月31日(金)より公開しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。
<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.htm>

