もぐもぐ通信



令和８年10月30日
江東区立大島西中学校
栄　　養　　士

ようやく秋らしくなってきました。夏の名残の食材もすっかり見かけなくなり、秋の味覚を楽しめるようになりました。一日の中での気温の変化が大きくなり、風邪や感染症も流行ってきています。手洗いうがいを忘れず、食事をしっかり摂り、体調管理に努めましょう。

お楽しみ給食



ぶどうの食べ比べ アンケート結果

10 月 8 日にぶどうの食べ比べを実施しました。その後に実施したアンケート結果を発表します。ぶどうの個体差があったり、好みがあったりして、多い方が正しいというわけではありません。アンケートを見るとじっくり味わって食べ比べを楽しんでくれた様子が伝わってきました。ご協力ありがとうございました。



シャインマスカット

80 票

47.6%



巨峰

62 票

36.9%



どちらも同じ

26 票

15.5%

Q.選んだ理由を教えてください。

この他に様々な感想や食レポが届きました！
ありがとうございました♪



・皮ごとそのまま食べても渋くないから。(**マスカット・3年**)
・シャキシャキしていて甘みがよりあった。(**マスカット・2 年**)
・みずみずしく、口の中でマスカットの味が広がっていく感覚が楽しかったから。(**マスカット・1年**)
・味が濃くて香りが良かったです。(**巨峰・3年**) ・巨峰のほうが旨味が凝縮しているから。(**巨峰・2年**)
・皮の渋みと実の味が合わさってとても美味しかったから。(**巨峰・1年**)
・両方ともジューシーで美味しかったです。(**どちらも・3年**)
・巨峰は甘酸っぱくて味がはっきりしていて、マスカットは甘くてマイルドな味だった。(**どちらも・2年**)
・酸味と甘みがいい具合でおいしく、マスカットは甘くておいしかったから。(**どちらも・1年**)

リクエスト給食

ぶどうの食べ比べアンケートでは、その日の給食の感想や行ってほしいお楽しみ給食の企画も聞きました。そこで、リクエスト給食を行ってほしい!との声が多数あったので、10/27(火)からアンケートを実施しています!回答期限は11月6日(金)までです!お待ちしています。リクエストされた献立は12月以降の給食で提供予定です。

感謝して食事をしよう！～11 月 23 日は勤労感謝の日～

11月23日は勤労感謝の日です。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか。給食が私たちのもとに届くまで、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなど様々な人の力によって皆さんのもとに届けられています。

食事前後の挨拶に込める意味

食事の前後で言う「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知っていますか。皆さんが食器をきれいに片付けたり、食缶を正しい場所に戻してワゴンを返したりすることも、いつも給食を作ってくれている調理員さんへの感謝を伝える手段の一つだと思います。これを機に意識して取り組んでくれる人が増えると嬉しいです。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、食べ物となった動植物の命をいただいて、私たちの命を養うことができていることへの感謝の気持ちを表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることが意味しており、この食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

和食に親しもう！ ～11 月は和食月間、11 月 24 日は和食の日～

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に登録されました。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「社会的習慣」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられます。

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



給食では、顆粒のだしは使用せず、かつお節、昆布だし、干し椎茸、さば節などのだしを料理に合わせて使用しています。今日はどのだしを使っているかな?と味わいながら食べてみてください。

11 月は和食の日にちなんで、日本の各所郷土料理の献立を盛り込んでいます。ぜひ味わって食べてください♪献立で取り入れた料理以外にも郷土料理は様々あるので、調べてみるのも良いですね!