

# 給食だより

令和元年 11月  
舞鶴市立余内小学校

11月24日は「和食の日」



## 和食について知ろう！

11月24日は“いい日本食”という語呂合わせで、『和食の日』です。2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日を「日本の食文化を見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考える日」とされました。給食でも、11月21日、25日を和食推奨献立として、だしを中心に考えた献立を予定しています。

### 和食の味は何から？

和食は「だし」をベースにして料理がつくられています。だしは昆布やかつお節・煮干し・干しいたけなどを水や湯につけてうま味成分を引き出した汁のことをいいます。

### だしのよいところ

- \* 材料の持ち味を生かし、風味をよくする。
- \* みそやしょうゆなどの塩分を控えられる。



### 家庭でもおいしい「だし」をとってみよう！『煮干しだし』

#### 【材料】

- ・煮干し 30g~40g
- ・水 1リットル



#### 【とり方】

- ① 煮干しの頭とはらわたを手で取り除き、水を入れた鍋に入れ、30分ほどおく。
- ② ①を火にかけて沸騰したら中火にし、5分間煮て、だしの香りがするくらいしっかりだしをとる。

5年生の家庭科で、このようにだしのとり方を学習します。基本のだしのとり方は上記の通りですが、家庭でお急ぎの場合は、頭とはらわたを取り除かなくても、ぐらぐら煮立たせなければ苦みの少ないだしをとることができます。

# いちじゅうさんさい 一汁三菜とは？

「和食」の献立の基本型が、ご飯に汁物、そしておかず3品の『一汁三菜』です。自然とさまざまな食品をとることができ、栄養バランスが整いやすくなります。

## 【副 菜】

野菜など、おもに体の調子を整えるもとになる食べ物を使ったおかず。



## 【主 菜】

肉・魚・卵・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食べ物を使った中心となるおかず。

## 【主 食】

ご飯・パンなど、おもに体を動かすエネルギーのもと

## 【汁 物】

野菜・いも・大豆製品・海そうなど幅広い食品を入れ、副菜の役割もするおかず。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い
豆類	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚や貝などの魚介類	しいたけなどのきのこ類	いも類

▲「まごわやさしい」＝バランスの良い食事をするために、積極的にとりたい食材の頭文字をとっています。和食でよく使われるなじみ深い食材ばかりです。



大豆を見よう！



給食のドライカレーの中に入っていた大豆を見つけて「あったー！」とニコリポーズ。

▲3年生は国語で「すがたをかえる大豆」を学習しました。

## 和食のよさを見直そう！



和食は世界に誇るべき日本の食文化です。栄養バランスが良いだけでなく、自然の美しさや季節感を上手に取りこんだ盛り付けや、豊かな食材を生かした調理技術など、世界でも関心が高まっています。

みなさんも和食のよさをもう一度見直してみましょう。

### \*秋の味覚\*



11/18(月)のスイートカレーの材料に1年生が収穫したさつま芋も加えて作りました。1か月ねかせたお芋は甘みがあり、美味しかったです。