

きゅうしょくだより

令和7年 10月 28日

川崎市立平間小学校

第7号

朝晩は気温が下がる日も増え、秋の深まりを感じます。

さて、11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた私たちの食文化「和食」を理解し、和食の基本である「だし」を味わいましょう。この機会に、ご家庭での食事にもぜひ和食を意識して取り入れていただけますと幸いです。

～だしで味わう 和食の白～

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

- 1 多様な新鮮な食材を使い、その味わいを活かす**
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。
- 2 健康的な食生活を営む**
和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。
- 3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ**
季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。
- 4 自然の恵みに感謝する**
正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域のひとともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

給食でも
だしのうま味を使って、減塩に取り組んでいます。

和食の基本の形「一汁三菜」とは？

お米を炊いた「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」（おかず）、漬物（香の物）を組み合わせた食事が、和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。

いろいろな「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

こんぶ

乾燥させた昆布を使います。

かつおぶし

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

にぼし

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。

「だし」のうま味は、他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

●給食の献立 レシピ紹介●

もやし炒め

もやし炒めは、簡単に調理できるおいしい副菜としておすすめです。調理のポイントとしては、「もやしを水から茹でる」ことです。もやしは、お湯から茹でるよりも、水から茹でて沸騰したら火を止めてざるにあげることで、シャキシャキに仕上がります。給食では、カレー粉を加え、カレー味のもやし炒めにすることもあります。ぜひお試しください。

● 材 料 (中学年5人分 ※もやし1袋 200g で作れる分量です。)

- | | | | |
|--------|----------------|-------|----------------|
| ・油 | 1.5g (小さじ1/3弱) | ・塩 | 1g (小さじ1/6) |
| ・ベーコン | 15g (薄切り約1枚) | ・こしょう | 0.05g (少々) |
| ・たまねぎ | 50g (約1/4個) | ・しょうゆ | 2.5g (小さじ1/2弱) |
| 〔・にんじん | 25g (約1/6本) | | |
| ・ゆで塩 | 適量 | | |
| ・もやし | 200g (1袋) | | |

● 作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② にんじんともやしを水からゆでて、沸騰したら火を止め、ざるにあげる。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、香りが出てきたらたまねぎを入れて炒める。
- ④ 下ゆでしたにんじんともやしを入れて、さらに炒める。
- ⑤ 塩・こしょう・しょうゆで調味したら完成。

11月の給食について

* 11月25日(火)は土曜参観振替休日のため、給食休止日です。

■ 20日(木) 新献立「豆乳中華スープ」

豚肉と野菜で作る中華スープに、白みそと豆乳を加え、まろやかで優しい味わいに仕上げます。

- 季節の食品 ごぼう / さつま芋 / 里芋 / じゃが芋 / 大根 / チンゲン菜 / 長ねぎ /
にんじん / 白菜 / ほうれん草 / さけ / さば / のり / みかん / りんご

* 訂正についてお知らせ *

給食だより9月号において里芋にムチンが含まれている旨説明しておりましたが、里芋にはムチンは含まれておらず、また植物全般にムチンは存在しません。誤った記述がございましたので、ここに訂正いたします。