給食だより

令和8年10月29日
川崎市立末長小学校
第6号

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちですが、食事をしっかりとり、体調を整えましょう。

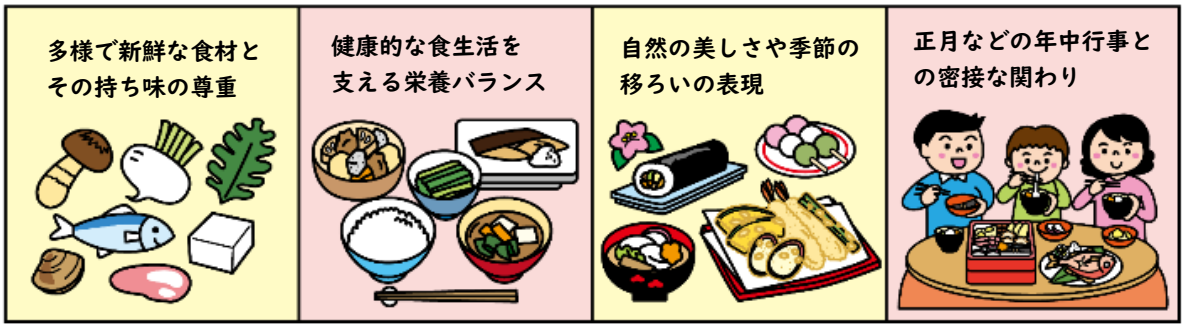
継承しよう。和食の日

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。この登録された「和食」は、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことを言います。

また、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくうよう願いを込めて、１１月２４日は、「いい日本食」のごろ合わせから、「和食の日」と制定されました。「和食」の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」＋「だしの味」とも言われています。

１１月の給食は、川崎の郷土料理やだしを使った献立がたくさん出る予定です。給食に慣れてきたこの頃、日本人ならではの味を楽しんでくれると嬉しいものです。

「和食」の特徴



和食の基本、「だし」ってなに？

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことといいます。水やお湯を使って、うま味を引き出したもので、和食の味の基本です。給食室でも、みそ汁をはじめとする和食の献立の日には、朝からだしをとっています。実は、うま味成分のある昆布のグルタミン酸と、かつお節のイノシン酸を組み合わせると、どちらか単体で用いるよりも、うま味が７～８倍にも強くなります。これを「うま味の相乗効果」といいます。





だしは、香りがよく、うま味や栄養も豊富でありながら塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は、しょうゆや塩でしっかり味をつけなくてもおいしく感じることができるので、塩分を抑えることができます。だしは、おいしいだけではなく、健康にも役だっています。

１１月の給食のお知らせ

※１１月９日（月）は、学校公開日代休のため　給食なし

１２日（木）【新献立】「豚肉と生揚げのテンメンジャンいため」

テンメンジャンは、中国発祥のまろやかな甘みとコクがあるみその一つです。
豚肉と生揚げをいつもと違った味で味付けました。

１６日（月）【郷土料理】「なら茶めし」

奈良県のお寺で食べられていた、大豆などを入れてお茶を使って炊いたご飯。
奈良県から川崎に伝わり、宿場町の川崎で名物になったそうです。
給食では、精白米と十穀米、いり大豆を合わせてしょうゆを加えて炊きます。

２４日（火）【行事食】「和食の日」

ごはん　さけの塩焼き　五目きんぴら　豆腐と大根のとろみ汁　牛乳

【季節の食材】
ごぼう　さつま芋　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　のり

【季節の果物】
みかん　りんご

給食で能登を応援しよう！

能登復興応援メニュー

昨年に引き続き、石川県能登半島の食材を使った献立で、能登の復興を応援する取り組みを行います。

順調にいけば、昨年と同じ量での提供でしたが、９月の長雨によって、生育不良のため今年は少し量を減らして行います。

１１月２日（月）みそ汁の実に使う長ねぎが、石川県産の「能登白ねぎ」です。

能登白ねぎは葉先までやわらかく、辛味が少ないのが特徴です。生で食べられるほどほんのり甘みがありますが、加熱することでより一層甘みが増すそうです。応援の気持ちを込めて、一口食べてみませんか。



給食のメニューを紹介！

とり肉のレモンマリネ

～とり肉のから揚げにレモンの酸味がほんのり効いた献立～

９月の給食で、とり肉のレモンマリネがとても人気でした。「家でも作ってみたい」というれしいお声をいただきましたので、家庭用に少しアレンジをして掲載します。

食材（中学年4人分）

揚げ油

- とり肉（もも肉）…300g
  - しょうゆ…小さじ1
  - 酒…小さじ2
- 片栗粉…大さじ5

- 水もしくはお湯…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- レモン果汁…大さじ1

①とり肉は、一口大のサイズに切り、食品用のビニール袋に入れしょうゆと酒で下味をつけて、よく揉んで置いておく。
②下味をつけたとり肉に片栗粉をまぶして160～170℃の油で、揚げる。
③ボールに水（お湯）・しょうゆ・砂糖・レモン果汁を入れ、マリネ液を作っておく。
④揚げたとり肉を、③のマリネ液に和えて、完成。
★甘酸っぱいマリネ感を強くしたい場合は、レモン果汁の量を増やしてみたり、後かけしてみてください。

食育　1年　学級活動「いろいろ食べよう　パート1」

9月、1年生と一緒に、いろいろな食べ物を食べる大切さについて、一緒に学習しました。初めての給食から半年がたった今、食事の様子はどうでしょうでしょうか。初めての食べ物や献立に一口挑戦する様子が見えるようになってきたと思っています。



子どもたちのワークシートより　これからのめあて

- ひとくち食べる。
- 好きなものと一緒に食べる。
- いろいろな食べ物に挑戦する。
- 一度食べてみる。
- サイズを変えて、食べる。
- 先に苦手なものを食べる。

学習後のふりかえり

- 苦手な食べ物も食べられるようになりたい。
- 少しなら食べられるようになった。
- お家でも残さず食べてみます。
- 苦手なものに一口挑戦できた。

保護者の方からのメッセージ

- 給食のおかげで以前よりも食事に対する興味が出てきたように感じています。
- 家でも少しずついろいろな食べ物を食べてみようという姿勢が見られるようになりました。
- 新しい食材に挑戦する気持ちが出てきたようです。
- 食べたことのない料理にも一口挑戦してみるように約束しました。

たくさんの温かいメッセージありがとうございます。