

給食だより

No.7

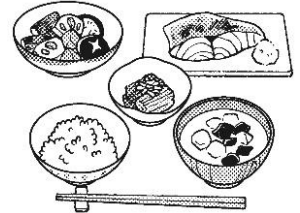
令和7年10月31日
川崎市立梶ヶ谷小学校

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。この時期は体調をくずしやすくなります。寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月24日は「和食の日」

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちがこれを守り、受け継いでいくことが求められています。



©少年写真新聞社2023

和食文化の4つの特徴

①多様で新鮮な食材と、その持ち味の尊重

日本は海、山、川と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁一菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。

④正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

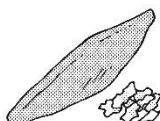
こんぶ



©少年写真新聞社2025

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控えめなうまみがあります。

かつおぶし



©少年写真新聞社2025

かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

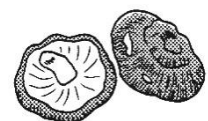
煮干し



©少年写真新聞社2025

いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特徴です。

干しいたけ



©少年写真新聞社2025

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な給水時間をとると、強いうまみが出ます。

～11月の献立より～

寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。特に日本の食文化について考える献立を取り入れました。

☆行事食 21日(金)「和食の日」

ごはん さばの塩焼き 治部煮 みそ汁 牛乳

☆だしを使った給食

4・18日「みそ汁」 6日「さつま揚げと冬野菜の煮物」 12日「かきたま汁」 17日「のっぺい汁」

☆新献立

21日(金)「治部煮」

とり肉と季節の野菜を使った石川県の郷土料理です。かつお節でとっただしに、片栗粉をまぶしたとり肉や仙台ふ(あぶら麩)を入れた、とろみのある煮物です。

25日(火)「豆乳中華スープ」

中華味のスープに豚肉と野菜を入れて、白みそで味つけします。豆乳を加え、まろやかで優しい味わいのスープに仕上げています。

☆季節の食品

ごぼう さつま芋 里芋 ジャガ芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
みかん りんご さけ さば のり

学校給食で能登を応援！

「能登半島地震被災者支援等の寄付金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取り組みです。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。