

給食だより

2024

11月

三島市教育研究会
三島市立東小学校

家の人と読んでください 11月の栄養目標『規則正しい食事をしよう』

ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせることができます。こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べて、栄養バランスもよく、健康的といわれ、日本が世界の中でも長寿国となっている理由の一つです。学校給食でも、ごはんを中心とした和食給食を推進しています。



日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

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決定されました。それを受けて、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食」の日と制定されました。

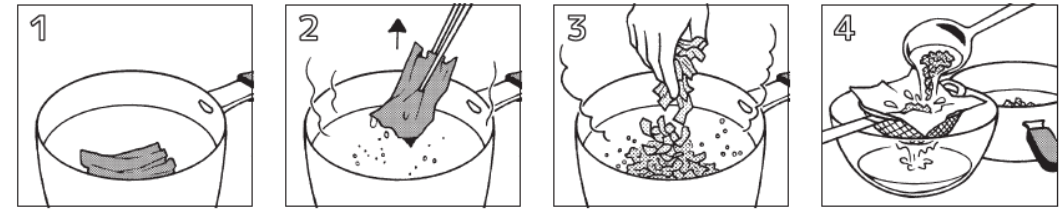
「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

だしをとってみませんか?

こんぶとかつお節の混合だし編

【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



1. こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。
2. なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。
3. 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。
4. かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

- * だしのうま味は「和食の基本」となります。うま味によって減塩ができ健康にもよいです。他にも煮干しやしいたけなど、だしを取る物を変えると風味が変わります。だしは2種類入れることで相乗効果があり、美味しくなります。
- * 5年生になると、家庭科の調理実習でみそ汁を作ります。ぜひお家でもお子さんと一緒に「和食」をとり入れ、楽しんでみてください。
- * だしは冷蔵で保管すると2~3日持ちます。こんぶだしをとっておいて、冷蔵庫で保管しておいても便利です。常温では日持ちしないので気をつけましょう。

献立紹介 すまし汁

<材料 4人分>

<作り方>

- 豆腐 50g
- だいこん 50g
- にんじん 40g
- ねぎ 20g
- わかめ(乾燥) 3g
- こんぶ(だし用) 12g
- かつお節(だし用) 12g
- 塩 2g
- しょうゆ 6g
- 水 600cc

- ① 水を600ccなべにいれる。
- ② 乾燥わかめを水で戻しておく。
- ③ こんぶをいれて30分つけておく。
- ④ なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取りだす。
- ⑤ 沸騰したらかつお節をいれ、出汁をとる。
- ⑥ 火を止め、かつお節をとりだし、大根、にんじんをいれ火にかける。
- ⑦ 豆腐をいれる。
- ⑧ 調味料をいれて味をととのえる。
- ⑨ 最後にわかめ、ねぎをいれる。