

# 給食だより

2024  
11月

三島市立錦田小学校  
学校給食班

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。

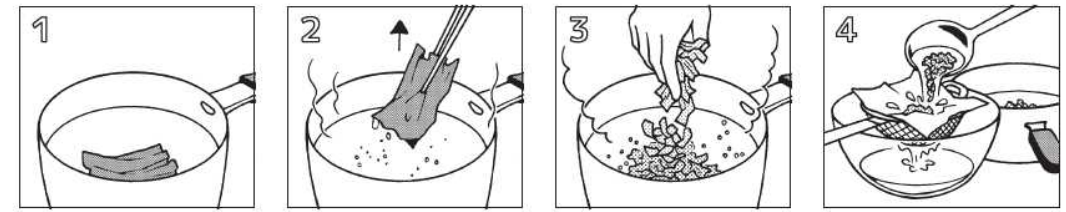
### 「和食」の4つの特徴

|                                                               |                                                                |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p> | <p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p> |
| <p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>            | <p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></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」をとりいれ、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とりだす。
- 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、だいこん、にんじんを入れ、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。