

給食だより



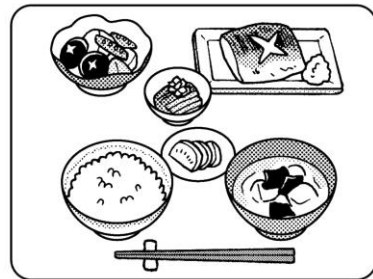
令和7年 第7号
流山市立流山小学校



11月24日は
「和食の日」

秋が深まってきました。11月24日は「いいにほんしょくの日」というご合わせで、「和食の日」とされています。和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。一方で最近、ご飯とみそ汁の日に、残菜が多いことが気になっています。みそ汁は、だしと具の組み合わせでバリエーション無限大のすぐれた料理です。ご家庭でも、和食の良さをぜひ伝えていきましょう。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

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；日本人の伝統的な食文化」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2025

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。

©少年写真新聞社2025

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干ししいたけ
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	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。	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長です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

©少年写真新聞社2025

みそしるのだしを

味わおう！



「和食の日」にちなんで、3種類のだしを使ったみそ汁を作ります。ふだん、給食では、「さばぶし」や「こんぶ」が多いのですが、「にぼし」も使用します。だしのちがいを味わってみましょう。ご家庭では何のだしを使っていますか？

- 12日(水) キャベツとじゃがいものみそ汁 【さばぶし】
- 18日(火) にらたまみそ汁 【にぼし】
- 25日(火) はくさいとわかめのみそ汁 【こんぶ】



おはなし給食

※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など	三浦先生より本の紹介
『わすれられないおくりもの』 作・絵：スーザン・バーレイ 訳：小川 仁央 出版社：評論社	みんなにたよりにされていたアナグマが死んでしまい、森のみんなは悲しみにくれています。しかし、アナグマが残したおくりものでみんなは少しずつその悲しみを乗り越えていきます。 死んで からだがなくなっても、心は残ることを知っていたアナグマ。そんなアナグマの死から、友だちのすばらしさや生きる知恵、心を伝えていく大切さを教えてくれる、美しい絵本です。 3年生の教科書にもものっている、読みつがれている1冊です。ウサギのおくさんが教えてもらったしょうがパン、かおりも一緒に味わいましょう。

30日 しょうがパン

給食レシピ紹介

高野豆腐のオイスターソース煮

【材料】4人分(中学年)

- 豚こま肉 … 60g
- にんにく・しょうが … 少々
- 玉ねぎ … 80g
- ピーマン … 20g
- 赤パプリカ … 16g
- サラダ油 … 適宜
- オイスターソース … 24g(大さじ1.5)
- 酒 … 8g(小さじ1.5)
- しょうゆ … 6g(小さじ1)
- 砂糖 … 2g(小さじ1弱)
- こしょう … 少々
- 水 … 20g

- 高野豆腐 … 20g
- 水 … 適宜
- 片栗粉 … 適宜
- 揚げ油 … 適宜



【作り方】

- ①豚こま肉は一口大、しょうが・にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ピーマン・パプリカは1.5 cm角に切る。ピーマン・パプリカは湯通ししておく、苦みがやわらぐ。
- ②高野豆腐は水戻ししてから絞り、2 cm角に切る。薄く片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③フライパンに油を熱し、①を順に加えて炒める。調味料で調味し、水を加えてひと煮する。
- ④高野豆腐を加え、ざっくり混ぜて出来上がり。

11月は千葉県でとれる食材が豊富なためです。27日(木)、千葉県の特産品をもちこんだ料理を作ります。
★主な地場産物 … こそばれ梅、房州ひじき、房州アジ、ねぎ、にんじん、流山みりん、かぶ、さつまいも

27日のこんだて
牛乳
こそばれ梅のそぼろ丼
房州ひじきのごまサラダ
房州アジのつみれ汁
ちばにんじんゼリ