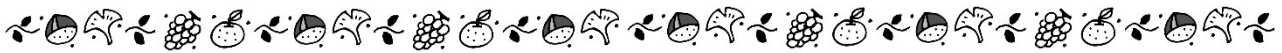


給食だより 11月号

令和7年10月31日
大田区立多摩川小学校
校長 福地 伸

朝晩と気温が下がり、冬の気配を感じられる季節となりました。秋の味覚を楽しみながら、栄養をしっかり摂って、冬の寒さに負けない体をつくりましょう。

今月の給食目標は「感謝の気持ちをもって食べよう」です。わたしたちが毎日食べている給食は、食材を育てる人、食べ物を運ぶ人、給食を作る人と、たくさんの人の手に支えられているとともに、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。その感謝をあらわす言葉が「いただきます」と「ごちそうさま」です。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、毎日の給食を食べましょう。

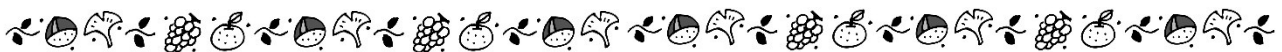


和食のおいしさを支える

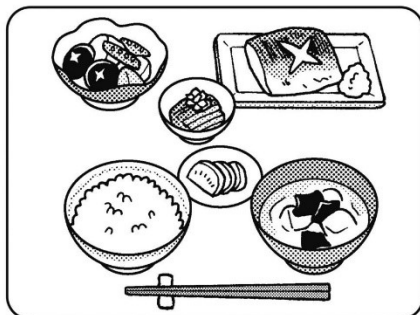
だし

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	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
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。



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。

今月の図書委員会とのコラボ給食は、20日に「からすのそばやさん」からきつねうどんを作ります。