

食育・給食だより 11月号

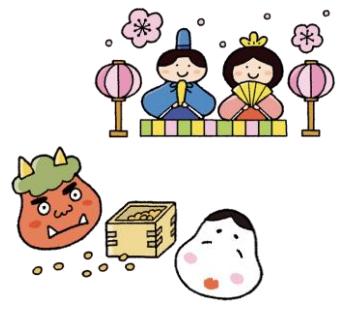


令和7年11月18日
大田区立梅田小学校
校長 中村一裕
栄養士 広瀬智子

◇和食文化に親しもう

平成25年12月4日に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これに伴って、11月24日（「いい にほんしょく」の語呂合わせ）は「和食の日」に制定されています。本校では、11月21日を和食献立とし、全校で「だし」のうま味を味わいます。この機会に、ご家庭の食事にも積極的に和食を取り入れてみませんか。

～和食の4つの特徴～

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
<p>日本は南北に長く、海や山など豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根づいたさまざまな食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理方法が発達しています。</p> 	<p>理想的な栄養バランスとなりやすい一汁三菜を基本としています。また、「うま味」を生かした調理で、油脂の使用量が少なく済みます。これは、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われています。</p> 	<p>自然の美しさや季節の移ろいなどを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を表します。</p> 	<p>日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。家族や地域で食事の時間を共にすることで、絆を深めてきたという伝統があります。</p> 

◇毎日の食事に欠かせない米

米は昔から、私たちの暮らしに深く関わってきた食材です。

～ごはんの良いところ～

●よくかむ習慣が付く

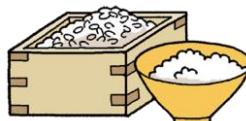
ごはんは、米を粒のまま食べる所以十分にかまないと消化されず、自然によくかむ習慣が付きます。

●ゆっくり消化され、腹持ちが良い

米は、糖が多数連なった「でんぷん」でできています。体の中に吸収するには時間がかかるため、血糖値の上昇が穏やかです。

●どんな料理にも合う

いろいろなおかずと組み合わせることができます、食卓を豊かにしています。



ごはん、おかず、汁物を口の中で混ぜ合わせながら食べる「口中調味」は、日本の食文化の一つです。ごはんを中心とした和食献立を通して、ごはんばかり、おかずばかり食べるのではなく、「バランスよく食べる」習慣を身に付けてほしいと思います。農家の方が大切に育てくれた米を一粒残さず食べましょう。



給食のレシピ紹介

和食の日にちなんで11月21日の給食では、和食の美味しさを味わってもらえるように、全ての料理にだしを使用します。ぜひご家庭でも和食に触れる機会をつくっていただけたらと思います。

★秋の香りごはん

<材料(作りやすい分量/約4人分)>

米	2合
A 酒	5.0g
塩	3.0g
しょうゆ	5.0g
さつまいも(いじょう切り)	50.0g
だし汁	25.0g
酒	5.0g
砂糖	5.0g
みりん	3.0g
しょうゆ	15.0g
鶏肉(角切り)	30.0g
↑下味:酒 少々	
にんじん(いじょう切り)	20.0g
干ししいたけ(せん切り)	2.0g
えのきたけ(1.5cm長さ)	20.0g
油揚げ(たんざく切り)	20.0g
小松菜(1.5cm長さ)	35.0g

<作り方>

- ① 炊飯釜にといだ米とAを加え、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。米の上にさつまいもをのせて炊く。
- ② 鍋にだし汁と調味料を加えて煮立たせ、鶏肉～油揚げを順番に加えて煮る。材料に火が通ったら、下茹でした小松菜を加えて火を止める。
- ③ 炊けたごはんと②を混ぜて出来上がり。

給食では、削り節と昆布でだしをとります。
※料理によって、削り節だけでだしをとることもあります。



給食の卵焼きは、作り方③の半熟の状態で鉄板に流し入れ、オーブンで焼き上げています(160℃ 約30分)。フライパンで焼く場合は、中までしっかり火を通してください。

★あんかけ卵焼き

<材料(中学年1人分)>

油	0.5g
豚ひき肉	5.0g
にんじん(みじん切り)	12.0g
たまねぎ(みじん切り)	17.0g
干ししいたけ(みじん切り)	0.4g
大豆(水煮)(みじん切り)	6.0g
塩	0.2g
しょうゆ	1.7g
砂糖	1.0g
卵	53.0g
だし汁	3.0g

<あん>	
だし汁	10.0g
砂糖	0.5g
しょうゆ	1.0g
酒	0.7g
片栗粉	0.3g

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、豚ひき肉～大豆を順番に加えて炒める。
- ② 火が通ったら、調味料を加えて味をつける。
- ③ 溶き卵、だし汁を加えて大きくかき混ぜ、半熟になつたら弱火にし、蓋をして焼く。場合によって裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ④ あんの調味料を鍋に入れて煮立たせ、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかけて出来上がり。

★だしを味わうすまし汁

<材料(中学年1人分)>

だし汁	90.0g
にんじん(いじょう切り)	5.0g
たまねぎ(薄切り)	15.0g
えのきたけ(1.5cm長さ)	5.0g
豆腐(さいの目切り)	15.0g
ねぎ(小口切り)	10.0g
わかめ(乾燥)	0.2g
糸三つ葉(1cm長さ)	1.5g

A	
酒	0.1g
塩	0.4g
しょうゆ	0.8g

<作り方>

- ① だし汁を煮立て、にんじん～ねぎを順番に加えて煮る。
- ② Aを加えて味をととのえ、わかめ、糸三つ葉を加えて仕上げる。