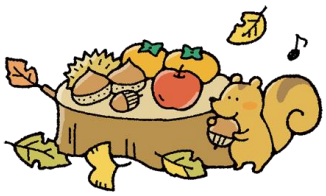
◎家の人と一緒に読みましょう

食育・給食だより　11月号

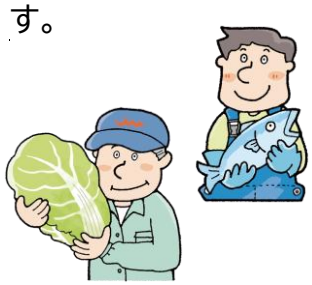
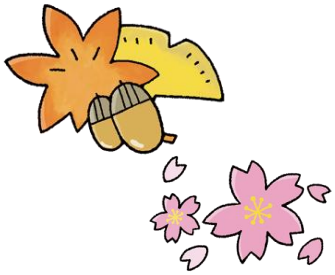
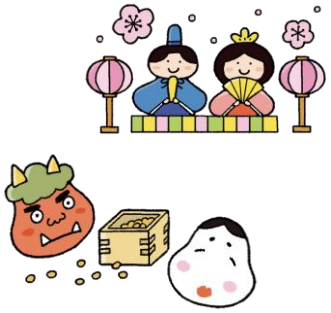


令和８年11月19日
大田区立梅田小学校
校　長　　中村　一裕
栄養士　　広瀬　智子

◇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24 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***
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。	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。	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。	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。

◇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ので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、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

給食では、週1回は魚料理が登場します。魚には、体を作るもとになるたんぱく質や血液の流れを良くしてくれる働きのある脂質が多く含まれています。成長期のこどもたちに必要な栄養素がたくさん含まれているので、ご家庭の食卓でも積極的に取り入れてほしい食品のひとつです。今月は、給食の魚料理の中でもこどもたちが比較的よく食べる魚料理を紹介します。少しずつ魚に食べ慣れて、魚のおいしさを感じられるようになったらと思います。



★さんまの蒲焼き

<材料(中学年1人分)>

さんま(開き 50g)	1枚
片栗粉	適量
揚げ油	適量
<たれ>	
水	7.0g
酒	1.0g
三温糖	3.5g
しょうゆ	6.5g
みりん	2.0g
しょうが(汁)	1.0g

<作り方>

① さんまに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
② たれの材料をよく煮立たせる。
③ 揚げたさんまをたれにくぐらせて出来上がり。

給食では、ごはんの上にのせて、蒲焼き丼にしていただきました。



★さばのみそ煮

<材料(中学年1人分)>

さば(切り身 50g)	1 切
だし汁	20.0g
白みそ	3.5g
赤みそ	4.5g
酒	5.5g
三温糖	3.5g
みりん	2.5g
しょうが(すりおろす)	1.2g

<作り方>

① 鍋にだし汁～しょうがを入れて煮立たせる。
② ①にさばを入れて蓋をし、中火で約15分煮る。ときどきさばに煮汁をかけ、たれが少しとろっとしたら出来上がり。たれを煮詰めると味が濃くなるので、加減してお好みの味に仕上げてください。

給食では、スチームコンベクションオーブンで蒸して作っています。



★魚のピザソース焼き

<材料(中学年1人分)>

白身魚(切り身 50g)		1 切
下味	塩・こしょう	各少々
	白ワイン	1.0g
<ピザソース>		
オリーブオイル		0.5g
にんにく(みじん切り)		0.2g
たまねぎ(みじん切り)		12.0g
トマトケチャップ		7.0g
トマトピューレ		3.0g
ウスターソース		3.0g
三温糖		0.5g
こしょう		少々
オレガノ(乾燥粉末)		少々
バジル(乾燥みじん)		少々
ピザ用チーズ		12.0g

<作り方>

① 魚に下味を漬けておく。
② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出たらたまねぎを炒める。
③ 玉ねぎが透き通ってきたら、ケチャップ～バジルを加えて煮る。
④ 魚に③のピザソースをぬり、チーズをかけたら、180℃に予熱したオーブンで約 12 分焼く。中まで火が通ったら出来上がり。



給食では、紙皿に魚をのせてオーブンで焼きました。