



# 食育だより

岩国市立灘小学校  
令和5年11月24日  
(毎月19日は食育の日!)

朝晩と冷え込むようになり、昼と夜の気温差が大きくなってきました。冬に備えて、いろいろな食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体を作りましょう。

## 11月24日は、「和食の日」です！

平成25年12月に「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。それを受け、和食文化の保護継承の大切さについて考える日として、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

和食の味わいの中で、最も重要なのが「だし」です。みそ汁やすまし汁はもちろん、煮物やおひたしなど、様々な料理の味を決定づける味の要です。だしのうま味を味わってもらうため、11月21日の給食にかつお節と昆布でだしをとった「すまし汁」を出しました。(11月24日はパン献立のため、11月21日に提供しました。)



11月21日(火)の献立  
さつまいも入りしめじごはん  
いわしの梅煮  
すまし汁  
牛乳

給食のすまし汁は、  
かつお節と昆布で  
だしをとっています。

### 「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

#### 1. 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

#### 2. バランスが良く、健康的な食生活

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止につながります。

#### 3. 自然の美しさの表現

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。

#### 4. 年中行事の関わり

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれてきました。



# 5年生 家庭科でみそ汁の飲み比べをしました！

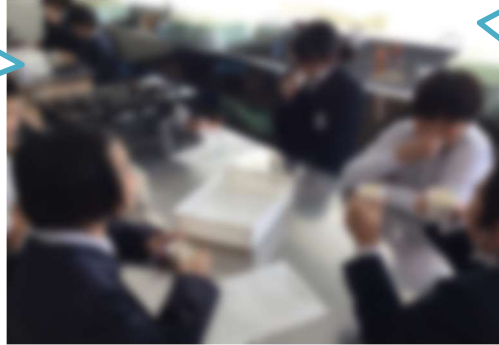
5年生の家庭科でみそ汁の飲み比べをしました。Aは、だしが入っていないみそ汁。Bは、煮干しだしが入ったみそ汁。実際に飲み比べることで、だしの「うま味」に気づくことができました。みそ汁などの和食には、だしが欠かせませんね。

## Ⓐ だしが入っていないみそ汁

〈児童の気づき〉

- ・味が薄い
- ・飲んだ後味が消えた
- ・色が薄い

水とみその量は同じです。



## Ⓑ 煮干しだしが入っているみそ汁

〈児童の気づき〉

- ・味が濃い
- ・いつものみそ汁の味
- ・口に味が残る
- ・魚みみたいな味

～児童のふり振り返りより～

- だしは、料理のおいしさを引き出してくれる大切な材料と分かった。
- だしが入っているのと、入っていないのでは、味が全然違う。
- 自分の家でもだしの種類を調べてみたい。

給食でもだしのうま味を活用して、料理のおいしさを引き立てたり、薄味に仕上げたりしています。

## 給食レシピ紹介



※調味料の量は  
お好みで調整してください。

今回は、児童に人気のきな粉揚げパンのレシピを紹介します。毎年実施する好きな給食アンケートでも上位に入っています。11月22日（水）の給食に登場しました。

### きな粉揚げパン

#### 材料(2人分)

- ・コッペパン・・・2個
- ・揚げ油・・・適量
- ・きな粉・・・20g
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・塩・・・ひとつまみ

★

#### 作り方

- ① 油でコッペパンを揚げる。
- ② ★を合わせておく。
- ③ 揚げたコッペパンが熱いうちに②をまぶす。

塩をひとつまみ入れるのがポイントです。  
甘さが引き立ちます！