



しょくいく

# 食育だより

岩国市立灘小学校

令和6年11月19日

(毎月19日は食育の日!)

だんだんと、朝晩が冷え込むようになりなりました。寒いときこそゆとりをもって起き、温かい朝ごはんを食べて登校しましょう。温かい朝ごはんは、体温を上げて体も頭も目覚めさせてくれます。

## 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25日(月)の給食にかつお節と昆布でだしをとった「すまし汁」を提供する予定です。

### 11月25日(月)の献立

ごはん、いわしの甘露煮  
小松菜のごま酢和え  
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。

和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて  
考え、未来に伝えて  
いきましょう。



## 郷土料理を知っていますか?

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことをいいます。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。

三方が海に開け、豊かな自然に包まれた山口県。海の幸、山の幸、里の幸が豊富で、数多くの郷土料理が伝えられています。11月28日(木)の給食に、山口県の郷土料理「けんちょう」が出ます。

# ねんせい 5年生 だしの授業

5年生の家庭科で「だしが入っていないみそ汁」と「だしが入っているみそ汁」の飲み比べをしました。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、だしの「うま味」が欠かせませんね。

みずの量、みその量と種類は同じです。

だしが入っていないみそ汁

〈児童の気づき〉

- ・味が薄い
- ・物足りない
- ・水っぽい

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
- ・魚みみたいな味や香りがする



〈給食で使っているだし〉

- ・みそ汁・・・煮干し
  - ・かき玉汁・・・かつお節と昆布
  - ・すまし汁・・・かつお節と昆布
- など、だしのうま味を活用して、薄味で仕上げています。

～児童のふり返しより～

- だしが入っていないみそ汁とだしが入ったみそ汁では、味が全然ちがった。
- だしが入るだけで、みそ汁がおいしくなることが分かった。
- 自分の家で使っているだしの種類を調べてみたい。

## 給食試食会を実施しました！

10月28日（月）に、給食試食会を実施しました。当日の給食は、人気メニューでもある「チキンチキンれんこん」でした。給食試食だけでなく、灘小学校の給食や食育の紹介、給食参観も行い、児童が給食を食べる様子も見ていただきました。

ご参加していただいた保護者の皆様、健康広報部の役員として来られた皆様、お忙しい中、ありがとうございました。

今後も学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

