

栄養ニュース





(毎月19日は食育の日) 令和7年10月号 大阪市立南大江小学校

家族で味わう、ほっとする和食

秋が深まり、食欲の秋を楽しめる季節になりました。11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから“和食の日”とされています。この機会に、私たちの身近にある和食について、家族で見つめ直してみませんか？

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。


①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

家庭でできる！和食の楽しみ方

給食で人気のある献立の一つに「みそ汁」があります。大阪市のみそ汁は、けずりぶしやこんぶ、にぼしからだしをとっています。だしはいろいろな食材からとることができます。ご家庭でも一度「だし」をとり、味わう体験をしてみませんか？


味は？

けずりぶし




和食の基本「だし」


こんぶ



にぼし




干しいたけ



このような方法も…

だしパックを使用することで、より手軽にだしをとることができます。



においは？

10月は食品ロス削減月間です！

10月は「食品ロス削減月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時、食品を買う時など、いろいろなところで食品ロスを削減できるためにできることがあります。



消費期限と賞味期限のちがい

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方がよい。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。



給食のおすすめレシピ

ツナ大豆そぼろ

だいこんの葉を捨てずに使用した、ごはんにふりかけて食べる一品です。

《材料 5人分》

- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・ひきわり大豆 70g
- ・だいこん葉 大さじ1
- ・しょうが(チューブ) 小さじ1/4
- ・油 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1

《作り方》

- ① だいこん葉は粗みじん切りにする。
- ② フライパンなどで油を熱し、ツナ、しょうが、大豆、だいこん葉をいためる。
- ③ いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。

