

きゅうしょくだより

れいわ ねん
令和7年
がつごう
11月号
おおさか しりつえのもとしょうがっこう
大阪市立榎本小学校

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。「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ています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

にほん わしょく ぶんか 日本の「和食」文化

わしょくぶんか とくちょう 和食文化の4つの特徴

① しぜん たいせつ ① 自然のめぐみを大切にする

自然豊かな日本の海、山、里と豊かな自然の中で育った食べものを季節に合わせて食べます。食材がもつ本来の味わいを大切に調理技術や調理道具が発達しています。



② からだ えいよう ② 体にやさしくて、栄養バランスがいい

ごはん、汁もの、魚や肉や野菜などのおかずを組み合わせる「一汁三菜」は、栄養のバランスが整いやすい食事の形です。



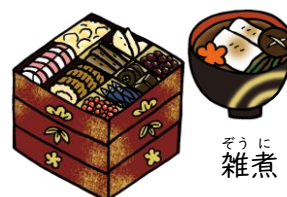
③ しぜん うつく きせつ か あらわ ③ 自然の美しさや季節の変わりを表す

季節の花や葉で料理を飾ったり、季節に合ったお皿の色や形を考えたり、見た目もきれいに食事を楽しみます。



④ ぎょうじ たいせつ かんしゃ きも ④ 行事を大切に、感謝の気持ちをもつ

「いただきます」「ごちそうさま」など、食べものや作ってくれた人に感謝する文化があります。季節の行事やお祭りのときに、いつもとちがう特別な料理を食べる習慣があります。家族や地域の人と一緒に食べることで絆を深めます。



おせち

11月の給食に使われている旬の食べもの

5日(水) れんこんの中華だれかけ

『れんこん』



13日(木) うすくず汁 『しいたけ』

26日(水) 五目汁 (干しいたけではなく、生のしいたけを使用します。)



21日(金) ウインナーと

きのこの和風スパゲッティ



『まいたけ』

27日(木) 『かき(富有柿)』



わしょく ささ 和食のおいしさを支える「だし」

だしとは、食材から、うまみ成分などを取り出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみがあることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。下の4つの食材がだしを取る時に使う主な食材です。□にひらがなが入ります。考えてみましょう。

① こ□□



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品なうまみがあります。

② か□□□□



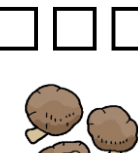
かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。(いぶす...けむりを使ってよい香りをつけること。)

③ に□□



いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りをもつだしがとれるのが特徴です。(稚魚...生まれたばかりの魚の赤ちゃんのこと。)

④ ほし□□□□



しいたけを乾燥させたものです。低温で十分に吸水させると、強いうまみが出ます。

給食でも、だしを取って作る料理がたくさんあります。だしの味わいを感じてみましょう。