

# 給食たより

令和7(2025)年 11月  
大阪市立清水丘小学校

## わしょく 和食のよさを知ろう！

日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産（形のない大切にしたい文化）に登録され、世界から注目されています。  
11月24日は「和食の日」です。和食のよさを知り、未来に伝えていきましょう。

## 「和食」の4つのよさ

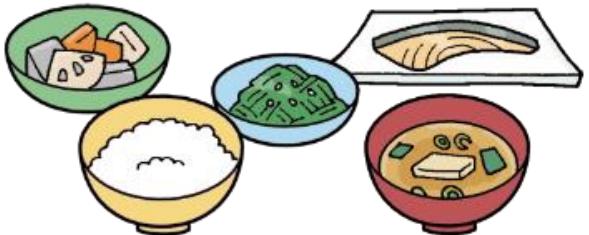
①いろいろな種類の新鮮な食べ物をつかい、それぞれの味を大切にしていること



③自然の美しさや季節の変化があらわ表されていること



②栄養バランスがよく、健康的であること



④お正月などの行事と深い関わりがあること



## 今月の給食からピックアップ！

【11月18日(火)】まごわやさしい献立

「まごわやさしい」とは、和食によく使われる食べ物である「豆・ごま・わかめ（海藻）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いも」の最初の文字をつなげたものです。この日の給食には、まごわやさしいの食べ物がすべて使われています。

〈献立〉

さごしのごまじょうゆかけ ごもくじる だいす に 大豆の煮もの ごはん ぎゅうにゅう 牛乳



## 和食にかけない「だし」

だしは、「こんぶ」や「かつおぶし」などのうま味がお湯の中に溶け出した「汁」のことです。「だし」のうま味は、和食の基本になります。給食でも、みそ汁や煮物などを作るときに、だしを使っています。

### だしの種類



だしこんぶ



けずりぶし



にぼし



ほししいたけ