

和食文化に親しもう！

平成25年12月4日に、「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。これに伴って、11月24日（いいにほんしょくの日）は「和食の日」に制定されています。本校でも、11月24日を和食献立とし、「だし」のうま味を味わいます。また、文京区の取組として、日本茶と魚沼産コシヒカリが区内各校に提供されます。

～和食の4つの特徴～

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

各地で地域に根差したさまざまな食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理方法が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

理想的な栄養バランスとなりやすい一汁三菜を基本としています。また、「うま味」を生かした調理で、油脂の使用量が少なくすみます。これは、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を表します。



正月などの年中行事との密接な関わり

家族や地域で食事の時間を共にすることで、絆を深めてきたという伝統があります。



毎日の食生活に欠かせない「お米」



お米は昔から、私たちの暮らしに深く関わってきた食材です。

～ごはんの良い所～

●よくかむ習慣がつく

ご飯は、お米を粒のまま食べるので十分にかまないと消化されず、自然に良くかむ習慣がつけます。



●ゆっくり消化され、腹持ちが良い

お米は、糖が多数連なった「でんぷん」でできています。体の中に吸収するには時間がかかるため、血糖値の上昇が穏やかです。

●どんな料理にもあう

いろいろなおかずと組み合わせることができ、食卓を豊かにしています。

給食では、月に1度以上、必ず白いごはんを出しています。ごはん、おかず、汁物を口の中こうちゅうちようみで混ぜ合わせながら食べる「口中調味」は、日本の食文化の一つです。ごはんを中心とした和食献立を通して、ごはんばかり、おかずばかり食べるのではなく、「バランスよく食べる」習慣を身に付けていってほしいと思います。

なお、11月から、令和5年度産の新米を使い始めます。今年は、猛暑のためお米の出来が悪く、価格が上昇しています。米農家さんが苦労して大切に育ててくれたお米を、残さず、よく味わって食べてほしいと思います。

感謝して食べよう

今月の給食目標は、「給食の大切さを知ろう」です。食材の生産者、食事を作る人などに、感謝の気持ちをもてる児童を育てていきたいです。また、気持ちを表す方法として、心を込めて食事のあいさつができるようになってほしいと思います。



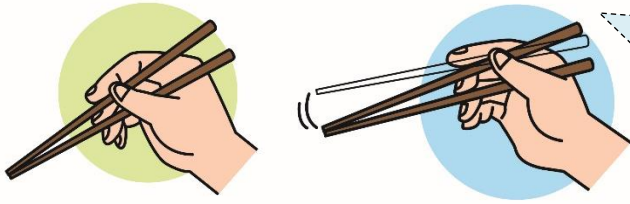
「いただきます」

肉や魚、野菜や果物、米などの命を頂いていることへの感謝の意味があります。

「ごちそうさま（ご馳走さま）」

食事の準備のために駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。

～11月の献立より～ おはし名人になろう！！



箸の正しい持ち方

- ①上の箸は鉛筆の持ち方で持つ。
- ②下の箸は親指と人差し指の間にはさみ、薬指の爪の横に当てる。
- ③親指、人差し指、中指の3本で動かす。

★正しくおはしを持てたかな？チェックシート できたら、マークに色をぬってみましょう。

月	火	水	木	金
😊	😊	😊	😊	😊

★おはしマスターへの道★その①「つまむ」

レバーとさつまいもの甘辛揚げ

●材料（4人分）

{	鶏レバー	...	100.00	g
	にんにく（すりおろし）	...	2.00	g
	しょうが（すりおろし）	...	2.00	g
	こいくちしょうゆ	...	小さじ 1/2	
	酒	...	小さじ 1/2	
	片栗粉	...	大さじ 3	
	揚げ油	...	適量	
	さつまいも（いちょう切り）	...	200.00	g
	揚げ油	...	適量	
	たれ {	水	...	大さじ 1
上白糖		...	小さじ 2	
こいくちしょうゆ		...	小さじ 2	
本みりん		...	小さじ 1/2	

●作り方

- ①レバーは下味を付け、水気をよく切って片栗粉を付けて揚げる。
- ②さつまいもは素揚げする。
- ③たれの材料を加熱して①②にまぶす。

★おはしマスターへの道★その②「すくう」

沢煮椀

●材料（4人分）

だし汁	...	100.00	g
豚肉（細切り）	...	80.00	g
酒（豚肉にまぶしておく）	...	少々	
にんじん（千切り）	...	40.00	g
ごぼう（千切り）	...	30.00	g
だいこん（千切り）	...	40.00	g
油揚げ（千切り）	...	1	枚
ぶなしめじ（ほぐす）	...	20.00	g
うすくちしょうゆ	...	小さじ 1	
塩	...	小さじ 1/2	
片栗粉（倍量の水で溶く）	...	大さじ 1/2	
ねぎ	...	30.00	g
こまつな	...	30.00	g
しょうが汁	...	1.00	g

●作り方

- ①だし汁に材料を順に加え、あくをとりながら煮る。
- ②調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみを付けたら、ねぎ～しょうが汁を加える。

10月の食育実践報告

5年生 和食のだしに関する授業を行いました。

学級活動（2）「だしのひみつを探ろう」という題材で、児童は「お湯＋しょうゆ」と「かつおだし＋しょうゆ」の飲み比べを行い、和食にだしを使う理由について考えました。だしを加えることでうま味や香りが加わり、料理がおいしくなることを実感している児童が多くいました。授業後の振り返りでは、「これからは、だしのことを思い出しながら食べたい」「自分でもだしを使った料理を作りたい」といった感想がありました。授業後、家庭で汁物の調理に挑戦した児童もいました。この機会に、だしについて興味をもち、和食を味わって食べる児童が増えたらうれしいです。ご家庭でも、和食やだしについて、ぜひ話題にしていただければと思います。

