

食育だより



令和7年度(2025年度) No.19
豊中市立 庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

和食の日

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」でした。「和食」とは、正月料理のような昔から受け継がれてきた日本の「伝統的な食文化のことです。2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、世界共通の財産となりました。「無形文化遺産」とは、形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものことです。形に残らないため、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大切です。



和食の特徴とは？

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

「和食」の特徴が簡単にわかる動画です
3分30秒くらいの短い動画です。



出典：一般社団法人 和食文化国民会議

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

5年生 家庭科での取り組み「だしの授業」

5年生家庭科の授業では、調理実習『ご飯とみそ汁』の事前学習として、**こんぶ・煮干し・かつお節・干し椎茸・顆粒だし**の5種類で「だし汁」を作り、『だしの飲み比べ』をしました。だし汁の飲み比べをすることで素材によってかなりだしの風味が異なることを体感し、その後“だし”について前で述べた内容や給食でのだしの使い分けも学習しました。

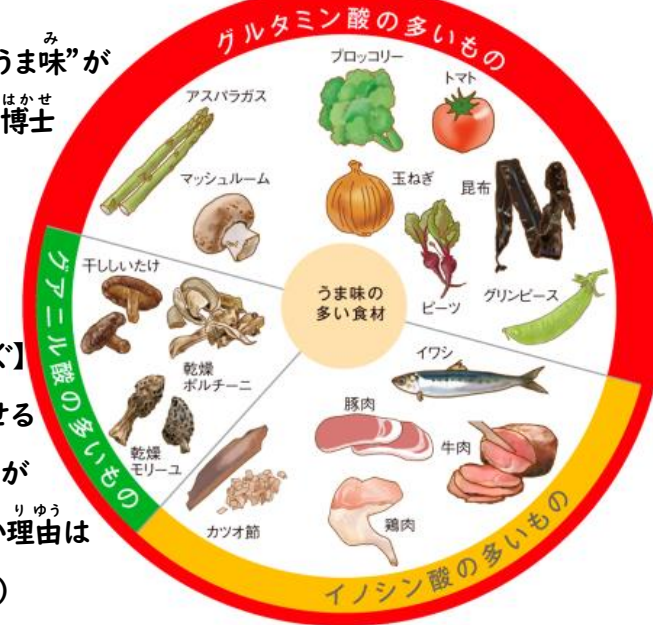
5年生の感想は、「だしに種類があることを知った」「だしだけでは味がまいちだけど、具材をいろいろ入れることで美味しくなることがわかった」「給食でもだしの使い分けがされていることを初めて知った」などでした。“だし”だけで飲むことに慣れていないからか、顆粒だしが一番おいしいという声が多かったです。今回使用した顆粒だしは“塩”が多く含まれていたため、味がしっかりしていたためと思われます。たくさん“だし”が売られていますが、どのような成分か知るために、購入する時は商品裏の表示を確認してみてください。

めざせ！



だしについて


人が感じる味は「5つ」とされ、その一つに“うま味”があります。“うま味”は、1907年に日本の池田菊苗博士が日本の昆布のだし汁から発見しました。“UMAMI”という用語で国際的に認められています。“だし”を使うことの良さとして、【食事をおいしくする】【塩分のとり過ぎを防ぐ】ことがあげられます。複数のだし汁を組み合わせると“相乗効果”でよりうま味を強く感じることができます！“お鍋”のだし汁がとってもおいしい理由はうま味の相乗効果を発揮しているからです(^-^)



裏面に続きます

A 12月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
1 れんこんのきんぴら さつまいものよせあげ ごはん だいのすのへんしんみそしる	2 ポテトサラダ ハンバーグのケチャップソースかけ クロワッサン はくさいのスープ	3 もやしナムル はるまき チャーハン みそラーメン	4 キャベツのカーレーソテー あらびきフランクフルトソーセージ コッペパン ミートポテト	5 ほうれんそうのあえもの いかのてんぷら ごはん つくねだんごのすまし汁
「大豆の変身みそしる」には「畑のお肉」と呼ばれている大豆からできたみそ・うすあげ・ゆば・豆乳・とうふが入っています。	白菜は、日本で作られている作物の中でも大きな野菜です。小さい種から、2〜3ヶ月で1玉3kg以上で育つ、生命力があります。	「ナムル」は、ゆでた野菜を調味料とごま油で味つけた料理です。今日の「もやしナムル」は、みそラーメンのトッピングとして、いっしょに食べてみてください。	フランクフルトソーセージとキャベツのカーレーソテーは、コッペパンといっしょに食べてもおいしいですよ！	「いかのてんぷら」は、かみごたえのある食べ物です。よくかんで食べましょう。
8 みかん オムレツ ごはん チキンカレーライス チキンカレーシチュー	9 ミルッククリーム スラッピージョー あじのフライ コッペパン チンゲンサイのスープ	10 ひきにとやさいのチャブチ シウマイ(2こ) ごはん ちゅうかどうふ	11 わかめのサラダ しろみざかなフライ コッペパン ジュリエンスープ	12 がんものおろしに たちうおのごまみそかけ ごはん ごもくじる
みかんは、いろいろな種類がありますが、日本では温州みかんがたくさん作られています。和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん作られています。	あじのフライは「ほね」にちゅうい！	「ちゅうかどうふ」は、しょう油と「オイスターソース」は、カキという貝から作られた調味料です。しょう油と料理をおいしくするうま味がたくさん含まれています。	ジュリエンスープとは、フランス語で「細いせん切り」のことを言います。しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい！	「がんも」とは、「がんもどき」というとうふの仲間な食べ物です。「おろしに」とは天根おろしを入れて、たいた料理です。たちうおのごまみそかけは、「ほね」にちゅうい！
15 しろなのごまあえ シルバーのゆずしょうゆかけ ごはん おでん	16 プテプテサラダ とりにくのしおからあげ コッペパン ニョッキのクリームに	17 だいこんサラダ ぎょうざ(2こ) ごはん マーボー豆腐	18 ビーフソテー チョコレートクリーム ABCマカロニスープ コッペパン	19 ひじきのいために さばのみりんぼし ごはん かすじる
大阪には「大阪しろな」というなにかの伝統野菜があります。シルバーのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！	ニョッキは、団子ではなく、パスタの仲間です。じゃがいもと小麦粉から作られています。ニョッキはよくかんで食べましょう。	マーボー豆腐の味付けに使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜた中国の調味料です。	「ビーフソテー」の「ビーフ」は、こめこから作られた肉です。にくだんごのてりやきの「5こくらい」はめやすです。	「かすじる」とは、にほんしゅをつくる時に「酒かす」で野菜などをたいてつく「ひょうごはん」や「しょうりょう」を作る兵庫県の郷土料理です。さばのみりんぼしは「ほね」にちゅうい！
22 ぎゅうにくとごぼうのあまからに かぼちゃコロッケ ごはん おつきりこみ	23 おたのしみケーキ(ちよくそう) ローストチキン コッペパン ポークシチュー(みそいり)	 <p>こんだてカレンダーのみかた動画はこちら</p>		
今年の冬至は、12月22日です。教室に配布するメモを読んでください。おつきりこみは、群馬県の郷土料理のひとつです。	おたのしみケーキの容器はたたくんで食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。	<p>今年の冬至は12月22日</p>		

12月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん 厚揚げの中華煮 ほうれん草オムレツ ツナとごぼうのごまサラダ れんこんのソテー	2 ごはん チンゲン菜のすまし汁 キャベツミンチカツ 切干大根の煮物 大豆と昆布の手作りふりかけ	3 コッペパン 鶏肉とマカロニのクリームシチュー ビーフコロッケ もやしのカーレーソテー 液体ココア ブロッコリーのサラダ 液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼさないように飲み口を閉じて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。	4 ごはん 豚どん あじのみりんしょうゆづけ 鶏肉といんげんのソテー 白菜の煮びたし みかんゼリー	5 ごはん ミートポテト チキンカツ 春雨のマスタード風味和え ほうれん草とコーンのソテー
厚揚げは、豆腐を油で揚げた食品です。植物性たんぱく質が豊富で、カルシウムや鉄分も含まれているため成長期の体づくりにぴったりな食材です。	切干大根は、大根を細く切って干した保存食です。うま味がぎゅっとつまっている、食物せんいやカルシウムが豊富です。家庭でも簡単に作ることができるので、冬休みに作ってみてもいいですね。	液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼさないように飲み口を閉じて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。	魚の「あじ」は、味が良いことからその名前がついたと言われています。体の横にあるかたいウロコのような部分は「ぜいご」と呼ばれます。	春雨は白く細長い様子が春に降る雨、つまり春雨に似ていることから名付けられました。今日の春雨のマスタード風味和えに使われている春雨は、さつまいもやじゃがいものデンプンから作られています。
1杯	山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯
8 ごはん 肉団子の中華スープ いかフライ 鶏肉と小松菜のオイスターソース炒め パインアップル缶	9 ごはん ハヤシライス 卵ロール キャベツと焼き豚のソテー もやしとささみの和え物	10 ごはん わかめスープ 鶏肉のパーベキューソースかけ ポテトサラダ チンゲン菜のにんにく炒め	11 ごはん 肉じゃが 豆腐ナゲット 玉ねぎとウィンナーのソテー 白菜のドレッシング和え	12 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B・C)※ じゃがいものミルクスープ さけフライ ひきわり大豆のケチャップ炒め 小松菜のサラダ
小松菜は、江戸時代に8代将軍徳川吉宗が小松川村(現在の東京都江戸川区)で、たか狩りの際に出された青菜を気に入り、地名から「小松菜」と命名したと言われています。	もやしは豆を発芽させて育てた野菜です。特に大豆や緑豆(りよくとう)を発芽させたものが多く出回っています。ビタミンCや食物せんいが含まれ、体の調子を整えるために役立ちます。	わかめは6つの食品群では、牛乳などと同じ第2群の食品です。日本人に不足しがちなカルシウムや鉄が多く含まれています。	白菜は冬においしくなる野菜で、鍋料理によく使われます。水分が多く、ビタミンCや食物せんいが含まれていて、風邪予防にも役立ちます。	ひきわり大豆は、大豆の皮をむいて細かく砕いたものです。消化がよく、たんぱく質や食物せんいが豊富で、体づくりに役立ちます。
山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯
15 ごはん きのこスープ れんこんのはさみ揚げ キャベツとささみのごま和え さつまいものあま煮	16 ごはん かき玉汁 バジルチキン くきわかめの炒め物 白菜と竹輪のおかか和え キャンディーチーズ	17 コッペパン 豚肉のデミグラスソース煮 星型ハンバーグの照り焼き メープルマフィン ブロッコリーとツナのサラダ	18 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ 白身魚のフリッター 和風スパゲティ きんぴらごぼう	19 ごはん 八宝菜 野菜しゅうまい チンゲン菜と鶏肉のソテー ひじきふりかけ マッシュポテト
今日のきのこスープには、えのきたけ・エリンギ・しめじの3種類のきのこが入っています。えのきたけは細くてシャキシャキ、エリンギは歯ごたえがあり、しめじはうまみがたっぷりです。それぞれの特徴を感じながら食べてみてください。	くきわかめは、わかめの茎の部分です。コリコリした歯ざわりがとておいしいです。今日は豚肉と一緒に、中華風の味付けで炒めています。	今年度50年ぶりに国が「指定野菜」に新しい野菜を加えました。それがブロッコリーです。日本では、みんなが毎日食べる野菜を安定して作る、安く買えるようにするために、特に重要な野菜を「指定野菜」としてサポートしています。	きんぴらごぼうは、ごぼうを細く切って炒め、甘辛く味つけた料理です。食物せんいが豊富で、かむ力を育てるためにもぴったりな料理です。	八宝菜は、肉や野菜などたくさん種類の具材を炒めた中華料理です。「八宝」とは「たくさんの宝物」という意味です。
山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯	山盛1杯
22 ごはん 豚汁 さわらのゆず塩こうじづけ 大根のサラダ かぼちゃの煮物	23 ごはん ポトフ フライドチキン ほうれん草とツナのごまサラダ フルーツナタデココ	<p>マークのない日は汁物です お玉マークを目安に盛り付けましょう</p>  <p>ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう</p>		
今日は冬至(とうじ)です。冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存しておき冬至の日に食べました。かぼちゃにはカロテンが多く、鼻やのどの粘膜を強くし風邪予防の働きがあります。	ナタデココは、ココナツの水をナタ菌という酢酸菌(さくさんきん)で発酵させて作る食べ物です。ぶるぶるした食感が特徴で、食物せんいが豊富です。1杯	<p>1杯半</p>		
山盛1杯	山盛1杯	<p>山盛1杯半</p>		

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

はしマークの日ははしを使いましょう。
スプーンマークの日にスプーンを配りましょう。
はしは毎日持ってきましょう

※カレンダーに書いている「Oこくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

小学校(前期課程)

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

出典: 少年写真新聞社「家庭とつながる! 新食育ブック②食事マナーと環境」