11月 給食だより

長岡京市立神足小学校
令和４年 10月 28日

11月24日は「和食の日」

乙訓では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食で「だし」の美味しさをより味わってもらうための献立を取り入れています。この取り組みをきっかけとして、和食を身近に感じ、和食文化の大切さを知ってもらえればと思っています。また、この伝統的な食文化を未来へつなげていくため、ぜひご家庭でも和食のよさや和食文化について話す機会にしていただければと思います。

～ 和食の日のこんだて ～

見つけてみよう！和食の五

給食でも「和食の五」を取り入れています。五法をまんべんなく使い、彩りを考え五色を使い、五味を取り入れ、最後までおいしく食べられるように工夫しています。みなさんもぜひ五感を使って食べてみてくださいね。

和食の日のすまし汁

すまし汁は削り節と昆布でだしをとります。

削り節に含まれているイノシン酸と昆布に含まれているグルタミン酸を合わせると、味の相乗効果によって別々に食べた時よりも3～7倍のうま味を感じることができます。

和食の五ってなあに？

和食は味や香りだけでなく見た目の美しさや季節感も大切にしています。また、もてなしの気持ちなど心も大切にしています。その基本が「和食の五」です。和食の五は、「**五法 五感 五味 五色 五適**」です。「和食の五」を覚えて給食のときにぜひ思い出して食べてみてね。さらに楽しく給食が食べられるようになっちゃうかも・・・！

五法

五法とは、調理方法のことです。給食でも、この五法をまんべんなく使って作っています。

五感

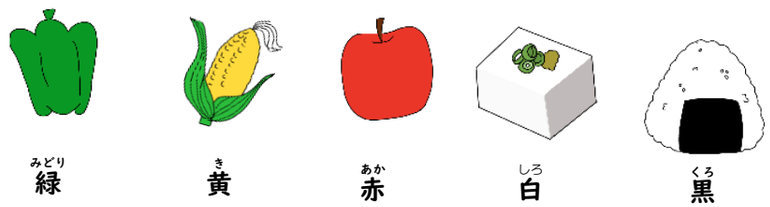
和食は味だけではなく、見ためや香り、食感などをいろいろ感じ取りながら食べています。

五味

和食には五つの味が使われています。五味がそろうと最後まで飽きずに美味しく食べられるとされています。

五色

この基本の五色を彩りよく合わせることで見た目が美しくなり、栄養のバランスが良くなります。



五適

五適とは、適心、適温、適材、適量、適宜のことです。適切な温度で、その人に合った食材、量、技巧に懲りすぎずに適度に手を加え、おもてなしの心を持つことを言います。