

給食だより

令和6年 11月
長岡第五小学校
～和食給食 特別号～

～給食で感じる和食のいいところ～

長岡第五小学校の和食献立は22日です。



副菜：干草和え

日本には春夏秋冬という四季があります。和食では旬の食べ物が大切にされていて、料理から季節を感じられるような食材を使用しています。

【給食メニュー】

春：はなな、たけのこなど
夏：なす、きゅうりなど
秋：きのこなど
冬：大根、ほうれん草など

主菜：魚の照り焼き

照り焼きに使われている、みりん、酒、しょうゆは発酵食品と言われ微生物の働きによって作られた調味料です。食材を長く保存するためや美味しく食べるため加工品や発酵食品も作られ発展してきました。

主食：ごはん

ごはんだけでは不足しがちな栄養素を、おかず、汁物などで補っています。給食でもごはん（パン）を中心に、一汁二菜の形を大切にしています。

汁物：すまし汁（かつお・昆布だし）

だしは和食の味わいの基本です。

だしの「うま味」の成分は1907年に日本人が発見しました。うま味の強いだしは満足感があるので、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえられます。

22日のすまし汁はかつおと昆布でだしをとります。うま味を感じながら味わってみましょう。

11月24日は「和食の日」

平成25年12月「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコに登録されました。これを機に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

乙訓では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食に昆布と削り節の合わせだしを使用した献立を取り入れ、和食を身近に感じ、和食文化の大切さについて考える機会となるよう取り組んできました。今年度もごはんを中心とした和食の給食を体験します。ご家庭でも和食のよさや和食文化について話すきっかけとなれと思います。

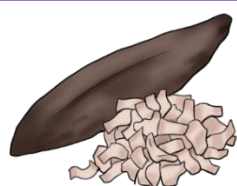


給食に使われている「だし」を知ろう

ぶし けずり節

- ・すまし汁
- ・炊き込みごはん

（根深飯、たけのこごはん、ごもくごはん、たこめし）など



にぼ 煮干し

- ・みそ汁
- ・煮物

ひじきの炒め煮、切干大根の煮つけ、大豆とちくわの煮つけ、大豆のいそ煮 など



こんぶ

- ・京風みそ汁
- ・ほたてごはん など



このほかの食材にも、うまみ成分がたくさんふくまれています。

