

11月 給食だより

保護者宛 91 号

11 和食文化を
伝えよう

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」



令和7年10月31日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味です。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかずの「菜」、そして漬物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本です。

和食の基本は「だし」

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。



和食を日々の食生活に活かすと…

🍴 栄養素のバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよくとることができます。

🍴 動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、過剰になりがちな動物性脂肪が少ない食事でも満足する味に！

🍴 減塩につながる

「だし」のうま味は素材の味を引き立てるので、減塩にもつながります！



これらが、和食が健康的と言われる理由です💡

給食では、健康的な食事の見本になるよう、一汁二菜を基本とした、だしを活かした献立を多く取り入れています。塩分のとりすぎが課題となっている現代ですが、給食では一か月の一食平均が2.0gになるよう心掛けています。そのためにはだしの活用が欠かせません！



給食時間の取組

毎日の給食時間はただの食事の時間ではなく、学びの時間でもあります。日々の献立は子供たちの学習に繋がるよう意識して作成しています。10月の給食時間に行った取組をご紹介します。

さんまの食べ方に挑戦

秋が旬のさんまの塩焼きが給食に登場！中には大きな骨があり、それを取り除きながら食べる必要があります。食べ方の見本動画を給食時間に見ながら、はしで上手に食べることに挑戦してもらいました！

動画を見ながら
食べている様子



給食室にはきれいに
骨だけ返ってきました👏



給食レシピー🔍

お月見団子(みたらし団子) *10月6日の献立より

<材料>4人分

・上新粉……………60g	・白玉粉……………60g	・絹豆腐……………40g
・みりん……………小さじ2	・上白糖……………大さじ2	・しょうゆ……………大さじ1/2
・水……………大さじ2	・片栗粉……………小さじ1/2～1(お好みで調節してください)	

<作り方>

- ① ボウルに上新粉、白玉粉、絹豆腐を入れて混ぜ合わせ、ひとまとまりになるまで様子をみながら水(分量外)を加えたら、お好みの大きさ、形に丸める。
- ② ①を沸騰した湯でゆで、団子が浮かび上がってきたら水にとってぬめりをとる。
- ③ みりん、上白糖、しょうゆ、水を小鍋に入れて火にかける。煮立ったら、水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、団子にかける。

給食室の様子



団子の生地です。
丸めやすいかたさになるよう
水の量を調整してください。



ゆでたあと水にとって
ぬめりをとります。



調味料を加熱して
みたらしを作ります！



お月見に限らず
ちょっとしたおやつにも
ぴったりです😊

だしの力を体験(5年生のみ)

社会科で水産業の学習をしている5年生に、水産物であるさば節と昆布でとっただし(普段給食で使用しているもの)と、お湯で溶いたみその飲み比べをしてもらいました！だしで溶いた方が、味が濃い、おいしいと感じる児童がほとんどで、水産物の重要性の理解に繋がりました。栄養士からはだしを使うと少ないみそでも味を濃く感じる＝減塩に繋がる という話をしました。



お湯

だし

だしに使った水産物
(さば節と昆布)の紹介