

給食だより

令和2年 11月
舞鶴市立中筋小学校

かつ か わしょく ひ 11月24日は和食の日です



11月24日は“いい日本食”という語呂合わせで、「和食の日」です。2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日を日本の食文化を見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考える日とされました。

11月19日（木）の給食は、「だしで味わう和食の日献立」です。かつお節と昆布の合わせだしを使ってすまし汁を作ります。だしのおいしさを味わいましょう！

19日の献立

むぎごはん 牛乳
アジの甘辛揚げ
かんぴょうのきんぴら
すまし汁



わしょく

し

和食とだしについて知ろう！

～和食について～

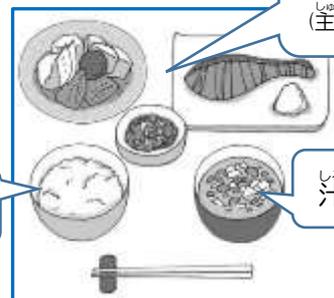
和食は世界に誇るべき日本の食文化です。栄養バランスが良いだけでなく、自然の美しさや季節感を上手に取りこんだ盛り付けや、豊かな食材を生かした調理技術など、世界でも関心が高まっています。伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」とよびます。自然とさまざまな食品をとることができ、栄養バランスが整いやすくなります。

みなさんも和食のよさを見直し、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

おかず
(主菜・副菜)

ごはん

汁もの



～だしについて～

和食の味わいの中で最も重要なのが「だし」です。だしは、出し汁の略であり、かつお節や煮干しなどの食品素材からうま味成分を引き出した液体のことです。

だしは食材にうま味や香りを加え、素材の味を引き出し、料理をおいしくします。

「だし」の素材として最もよく使われるのは、昆布とかつお節で、そのほかにも、煮干し・野菜・干し椎茸・魚の内臓やあら（頭や骨）などがあります。また、昆布とかつお節の合わせだしのように違う種類のだしを組み合わせると、それぞれのうま味（グルタミン酸とイノシン酸）が何倍にも強くなることが知られています。これは、だしの相乗効果と呼ばれています。



11月10日にとり貝ごはん給食を実施しました。



黒いのがとり貝です

丹後とり貝を使用したとり貝ごはんが出ました。

噛みごたえがあり、噛むほどに甘みが出てきました。

とり貝という食べ物を初めて知り、初めて食べた児童も多くおり、「こりこりしておいしい！」「すごくおいしかった！甘かった！」と栄養教諭まで感想を伝えにきてくれました。

3年生はこの日に「お魚授業」として水産課の方から、魚ととり貝について教えていただきました。丹後とり貝の育成の様子について学びました。

舞鶴には、海があり、おいしい魚が獲れたりとり貝を育てられたりしています。地元のおいしい食材に関心をもち、生産や育成に関わっておられる方に感謝してこれからもいただきます。

