

食育だより



令和7年10月発行
関市学校給食センター

2学期号

関市若草通1-15
Tel.0575-22-3588

11月24日は和食の日



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。
「和食」とは、自然を大切に日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。平成25年には、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食の基本



「和食」の中心となるものは「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、おかず（主菜・副菜）や汁物を組み合わせた食事が「和食」の基本となります。

給食は「和食」の組合せに従って献立を立てています。

副菜

体の調子を整えるもの

主食

ごはん



主菜

体を作るもの

汁物

「だし」のうま味を生かしたもの

10/3（金）麦ごはん、さばのごましょうゆ焼き、ブロッコリーの丘かあえ、沢煮椀、牛乳、ふりかけ

「だし」とは



「こんぶ」や「かつおぶし」などから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。



こんぶ

乾燥させたこんぶを水で戻して使用



にぼし

小魚をゆでて乾燥させたものを煮出して使用



かつおぶし

かつおを煮て煙でいぶして乾燥させたものを削って使用

給食のかつおだしのとり方

給食では、かつおぶしが入った「だしパック」を使います。



分量の水を沸騰させて火を弱めます。だしパックを入れます。



10分ごく弱火で煮出します。



火を止めてだしパックを引き上げます。



できあがり!

和食クイズに挑戦



問1

「こんぶ」が多くとれる地域はどこ？

- A, 沖縄県
- B, 千葉県
- C, 北海道
- D, 三重県



問2

正月に食べるおせちに入っている「黒豆」にはどんな願いが込められている？

- A, 長寿
- B, 健康
- C, 豊作
- D, 子孫繁栄



問3

その季節にはじめて収穫され、市場に出回りはじめたものをなんという？

- A, なごり
- B, さかり
- C, はじまり
- D, はしり



夏休み・チャレンジの思い出



関市学校給食センターの見学体験会（小学4年生以上）を開催して4年目、調理体験（中学生）を開催して2年目です。毎年たくさんのご応募ありがとうございます。いつも心を込めて学校給食を作っていることをご理解いただけるように、様々な体験をしていただきました。



わくわく探検ツアー7月28・29日(4年目)



切干大根にかくれた糸くずを見つけたゲームが楽しかった。



カレーライスの具に見立てたカラーボールを、全種類いれるのはたいへんだった。



こんな大きなミキサーで「みそ」をとくすんだ。

調理員ないきいトライやる7月30日(2年目)



こんなにていねいに食材を洗っていることをはじめて知りました。



SDGsを考慮して、小松菜の根元を切り落とすようにしました。



豆腐を同じ大きさに切るのは難しかったけど上手にできました。



釜に食材を入れるときにも、異物がないか確認しながら入れていくことができました。

ジャガイモの芽取り、調理員さんみたいに早くできなかったけれど、ていねいにやりました。

中学生から、「給食は自分たちが思っている以上に安全に気を配っている。」「作ってくれる人に感謝しなくては。」と感想をもらえたことが嬉しかったです。来年もたくさんのお応募お待ちしております。



調理員より

ないきいトライやるレシピ紹介

7月30日は中学生10名で100人分作りました

みそしる



【材料2人分】

水	140ml
だしパック (50g程度)	
	1パック
じゃがいも	50g
切干大根	6g
豆みそ	20g
豆腐	70g
こまつな	12g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、芽を取って2cmのサイコロに切り、水にさらしておく
- ②切干大根は異物を確認し、水で戻す
- ③こまつなは根元をよく洗い、2cmに切る
- ④豆腐はサイコロに切る
- ⑤鍋に湯を沸かしてだしパックを入れ、弱火で3分煮て火を止め、10分おいて取り出す
- ⑥⑤にじゃがいも、切干大根を入れる
- ⑦みそをだし汁で溶いて加える
- ⑧豆腐、こまつなを入れる
- ⑨味見をして出来上がり