

食育だより 秋号



令和6年11月発行

関市学校給食センター

■住所 関市若草通1-15

■TEL 0575 (22) 3588

■FAX 0575 (23) 7901

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩しかぜなどをひく人も増えてきます。規則正しい生活やバランスのとれた食事、食事の前の手洗いを忘れないようにしましょう。

11月24日は「和食の日」

和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化です。2013年には、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本を訪れる観光客の多くは「日本の食事を食べることを一番楽しみにしており、和食は世界から注目を集めています。1124の日に和食の魅力や大切さについて考えてみてはいかがでしょうか。

和食の基本は「一汁三菜」

「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。いろいろな食材を組み合わせることで「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子をととのえる」働きのある複数の栄養素をバランスよくとることができ、健康な体づくりを支えます。また、旬の食材や行事食から、季節を感じられるのも、和食の魅力のひとつです。



○和食は“お米”が基本です。関市では週3回程度、米飯給食を実施しています。

○給食では、日本人が不足しがちな栄養素のカルシウムを牛乳で補っています。

(左の写真：令和6年11月1日の給食)

和食の基本は「だし」

「だし」は、こんぶやかつお節、煮干しからとることができます。水に浸したり煮出したりしてうまみや風味がしみ出したもの＝「だし」を料理に使うと、他の食材の味を引き立てられ、より一層おいしくなります。だしを使うと薄味でもおいしく感じられるので、減塩にもなり、高血圧などの病気を予防できます。素材や料理、地域によって、使うだしや好まれるだしが異なります。

○給食でも料理に合わせてだしを使い分けています。みそ汁には煮干し粉を入れることもあります。



朝早くからこんぶを水に浸している様子



乾いたけをしっかりと戻してだしをとる様子



削り節パックでだしをとる様子



地域の食材を
使った和食

給食レシピ

紹介



切干だいこんのみそ汁

磯あえ

★印 岐阜県産の食材



鉄カルシウムが豊富な切干だいこん。よくかんで食べることも意識できます。

材料 4人分

- ★切干だいこん 10g
- ・乾しいたけ 2g(1/2 枚)
- ・油あげ 20g(1 枚)
- ・豆腐 80g(1/3 丁)
- ・乾燥わかめ 2g
- ・だし汁 600ml 程度
- ・みそ 30g 程度



のりの香りで、薄味でもおいしく食べられます。のりは焼きのりを手で細かくちぎってもよいです。

材料 4人分

- ・キャベツ 160g
- ★こまつな 40g(1株)
- ・きざみのり 1g
- ・しょうゆ 8g(大さじ 1/2)
- ・砂糖 2g(小さじ 1/3)

※野菜は人参、きゅうり、ほうれん草、もやしでもよい。

<作り方>

- ①切干だいこん、乾しいたけは水でもどす。乾しいたけは細く切る。
- ②油あげは短冊、豆腐はさいの目に切る。
- ③だし汁で煮て、みそで味をととのえる。

<作り方>

- ①キャベツは粗めの千切り、こまつなは2cmの長さに切る。
- ②たっぷりの湯で、キャベツとこまつなをさっと茹でる。
- ③ザルにとって冷まし、しっかり水気を絞る。
- ④食べる直前に、きざみのり、しょうゆ、砂糖で味をつける。



実施レポート！

学校給食センターわくわく探検ツアー

たくさんのご応募
ありがとうございました。給食セン
ターのことを知っ
てもらえて
嬉しかったです



こんなに重たいことが分かった。



野菜あらい体験

やさいをあらうのがたのしかった。



模擬配食体験



機械で切った野菜

調理員ないきいトライやる！



調理場内へ入る準備

いろいろな工夫をして作っていることを
知って、大切に食べたいと思った。



じゃがいもの芽とり体験



調理体験

家でも作ってみようと思
います!!