

きゅうしょくだより



令和7年11月号
昭島市立つつじが丘小学校
栄養士 青柳 めぐみ



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

11月24日の「和食の日」は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに制定されました。「和食の日」の取り組みとして、今年度も和食給食を提供します。11月24日が休日のため、11月21日に和食の献立を取り入れます。和食の魅力について、改めて見直す機会としてみませんか。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。

給食では、郷土料理を献立に取り入れて日本各地の食文化の紹介をしたり、春夏秋冬に合わせて行事食や旬の食材を積極的に取り入れています。



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力をを利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」

「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう





リクエスト給食



11月から、自校給食校5校の6年生が考
えた「リクエスト給食」が登場します！

6年間食べてきた給食を思い出しながら、授業で習った栄養バランスのことも考慮し、クラスのみなさんで1食分の献立を考えてくれました。

毎月、楽しみにしていてください！

～リクエスト給食予定月～

11月 拝島第二小学校

12月 田中小学校

1月 富士見丘小学校

2月 武蔵野小学校

3月 つつじが丘小学校

詳細については献立表
に記載します。
ご確認ください。



☆防災コラム☆

11月のテーマ「ご存知ですか？ パッククッキング」

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。パッククッキングの利点を三点紹介します。

一点目は、水を節約できる点です。災害時、水は貴重です。パッククッキングは、袋に入れた食材をそのまま湯せんし、袋のまま食器にのせれば鍋や食器も洗う必要がありません。また、加熱に使った水が汚れないで、再利用でき、水を節約することができます。

二点目は、温かい料理が作れる点です。災害時は、おにぎりやクラッカーを食べる機会が多くなります。そんなとき、温かい料理が食べられると心もあたたまります。

三点目は、複数の料理を一つの鍋で調理できる点です。災害時、カセットコンロなどの数には限りがあります。一つの鍋でご飯、おかず、汁物が作れることで、バランスの良い食事につながります。

少ない工程でできるパッククッキングは、簡単に調理ができます。もしもの時のために、日常生活でチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。

備蓄食材

高野豆腐の煮物

Let's クッキング！



ご家庭にある備蓄に向いている食材（高野豆腐）を使ったレシピを紹介します。

＜材料＞（2人分）

高野豆腐	16g
にんじん	16g
油揚げ	10g
干ししいたけ	1g
しょうゆ	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	150m1

＜作り方＞

- ① 高野豆腐、干ししいたけは水につけもどし、適当なサイズに切る。にんじんは皮をむき、ひと口大の乱切りにする。油揚げは湯通し、幅1cmに切る。
- ② 鍋に調味料を合わせて、高野豆腐、にんじんを入れ中火にかける。沸騰したら弱火にして、にんじんがやわらかくなるまで煮る。

☆今月の給食に登場するメニューです。高野豆腐は豆腐の代用として、麻婆豆腐などアレンジがきく食材です。

☆缶詰の焼き鳥を入れてもおいしく食べられます。