# 11月 きゅうしょくだより

令和７年１１月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

秋も一段と深まり，様々な作物が実る季節となりました。新米をはじめ，果物やきのこ，野菜など，おいしい食べ物がいっぱい出回ります。いろいろな食べ物を食べて，自然の恵みに感謝し実りの秋を楽しみましょう。

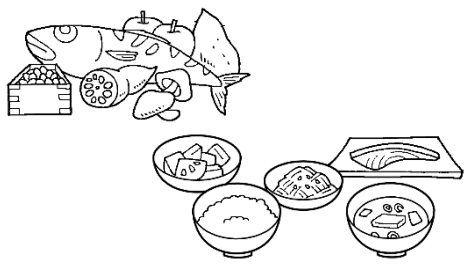
## 和食を食べよう

１１月２４日は『１』『１』『２』『４』として，和食の日になっています。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ，わたしたちが昔から受け継いできた文化です。和食はすぐれた食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。無形文化とは，目に見える形では残らない物です。

わたしたちが和食のよさを知り，食べて，伝えて，未来へ継承していきましょう。

### ① 新鮮な食材を生かす技がいろいろ

日本は南北に長い国土に，海，山，里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で，地域の気候や風土が育んだ，米や魚，野菜や肉といったおいしくて新鮮な食材がたっぷりあります。それぞれの素材がもつ味わいを存分に引き出す調理技術や道具も発達しています。



### 「和食」の4つの特徴

### ②栄養バランスがよく，とっても健康的

ご飯を中心に，みそ汁などの汁物と，焼き物や煮物などのおかずを組み合わせる和食の献立は，栄養バランスも抜群です。おいしさの基本であるだしの「うま味」や，みそ，しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら，動物性の脂質を抑えた健康的な食生活を実現しています。

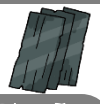
### ③四季を楽しむ，飾り付けやおもてなし

食事の場で，自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも和食ならではの特徴です。桜や紅葉，笹など四季の花や葉で料理を飾り付けしたり，季節にあった器を使ったりといったおもてなしの演出で，移ろう自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。

### ④絆を育む，年中行事との深い関わり

「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月には，家族の健康や幸せを願って食べる「おせち料理」や各地域の食材を使用した「お雑煮」，お月見には収穫への感謝を表した「お団子」など，自然の恵みである食を分け合い，食の時間を一緒に過ごしながら家族や地域の絆を深めてきました。

## ～ 和食の味の基本『だし』 ～



**昆布**
乾燥させた昆布を使います。

**鰹節**
鰹を煮て燻でいぶして乾燥したもので，世界一硬い食品といわれ，薄く削って使います。

**煮干し**
イワシなど，小魚を茹でて乾燥させて使います。

**干ししいたけ**
水で戻す時の戻し汁を使います。

『だし』とは，昆布や鰹節などを煮出した汁のことです。『だし』の「うま味」は，和食の基本になります。舌で感じる味には，「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の五味があります。『だし』のうま味は，他の味を引き立てるので適塩にもつながります。

## 和食クイズ

問１：「うま味」を発見した国はどこでしょう？

A 中国　B フランス　C 日本　D イタリア

問２：ご飯を中心とした，基本となる食事のカタチを何というでしょう？

A 腹八分目　B 一汁三菜　C 懐石料理　D 大盛定食

問３：基本的な５つの調味料を，料理に使う順番は何でしょう？

A あいうえお　B かきくけこ　C さしすせそ　D たちつてと

## １１月の献立から

１１月８日「いい歯の日」にちなんで，よくかんで食べることができる料理や食品を多く取り入れています。

**★かみごたえのある料理や食品★**

- 苗栃いりこ丸
- ひろしまいい子いりこ
- かみかみごぼう
- 切干大根のカレーサラダ
- 大豆の五目煮
- ししゃもの錦揚げ
- りんご

## 料理紹介

### もずく汁

**材料（４人分）**

| | |
|---|---|
| にんじん | 30ｇ |
| たまねぎ | 100ｇ |
| えのきたけ | 25ｇ |
| もずく | 50ｇ |
| 貝割れ大根 | 15ｇ |
| 出し昆布 | 3ｇ |
| 削り節 | 20ｇ |
| 塩 | 2ｇ |
| うす口しょうゆ | 12ｇ |
| 酒 | 3ｇ |
| 水 | 600mL |

**作り方**

① 鍋に水を入れ，出し昆布をしばらく浸けておく。火にかけ（弱火から中火），沸騰直前に，出し昆布を取り出す。
火を弱火にし，削り節を入れてすぐに火を止める。削り節が下に沈んだら，こす。

② にんじん，たまねぎはせん切り，えのきたけと貝割れ大根は２cmの長さに切る。

③ もずくは，洗って水気を切っておく。

④ ①のだしの中に，にんじん，たまねぎ，えのきたけを入れて煮る。

⑤ 煮えたら，もずくを加えてさら煮る。

⑥ 塩，うす口しょうゆ，酒で調味して，貝割れ大根を入れて仕上げる。

※参考文献：「和食BOOK」（農林水産省）「和食文化リーフレット」（和食文化国民会議）
※イラスト引用：出典「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」（少年写真新聞社刊）
「給食＆食育イラスト素材集」（全国学校給食協会）

和食クイズの答え　問１ C　問２ B　問３ C　（さしすせそ）　ありがとう