

# 給食だより

11月  
舞鶴市立福井小学校

## 11月24日は和食の日～だしで味わう和食の日～

「和食—日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。和食は、食材の味や四季を大切にしています。また、その地域ならではの郷土料理は、和食のよさを受け継いでいます。和食は「一汁三菜」といわれる食事の形態で、栄養バランスのとれた食事をとることができます。

そして、和食の特徴の一つである、「だし」の旨味（うまみ）は和食の基本となります。

### 「だし」を味わう

だしは昆布やかつお節、干しいたけ、煮干しなどを水や湯につけて旨味を引き出します。昆布とかつお節でとるだしを混合だしといい、どちらかだけでとるよりも、相乗効果でうま味が強まります。

#### だしの良いところ

- \* 材料の持ち味を生かし、風味をよくする。
- \* みそやしょうゆなどの塩分を控えられる。



化学調味料などのインパクトのある味に舌が慣れてしまうと、自然のだしや食材そのものの持つ旨味がわかりにくくなり、濃い味を好むようになります。その結果、塩分・糖分・脂肪のとり過ぎになる場合があります。

#### 『煮干しだし』



濃厚なうま味で、みそ汁にむいています。  
給食でも、煮干しを使ってみそ汁などの  
だしをとっています。

- 【とり方】① 煮干しの頭とはらわたを手で取り除き、水を入れた鍋に入れ、30分ほどおく。  
② ①を火にかけて沸騰したら中火にし、5分間煮て、だしの香りがするくらい  
しっかりだしをとる。

☆ 5年生の家庭科で、このようにだしのとり方を学習します。基本のだしのとり方は上記の通りですが、家庭でお急ぎの時は、頭とはらわたを取り除かなくても、ぐらぐら煮立たせなければ苦みの出ないだしをとることもできます。

また、煮干しを長めに水に浸しておくことで、その間においしいだしが出ます。

いちじゅうさんさい

# 一汁三菜とは？

「和食」の献立の基本型が、ご飯に汁物、そしておかず3品の『一汁三菜』です。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。

## 【副 菜】

野菜など、おもに体の調子を整えるものになる食べ物を使ったおかず。

## 【主 食】

ご飯、パンなど、おもに体を動かすエネルギーのものになる食べ物。



## 【主 菜】

肉・魚・卵・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食べ物を使った中心となるおかず。

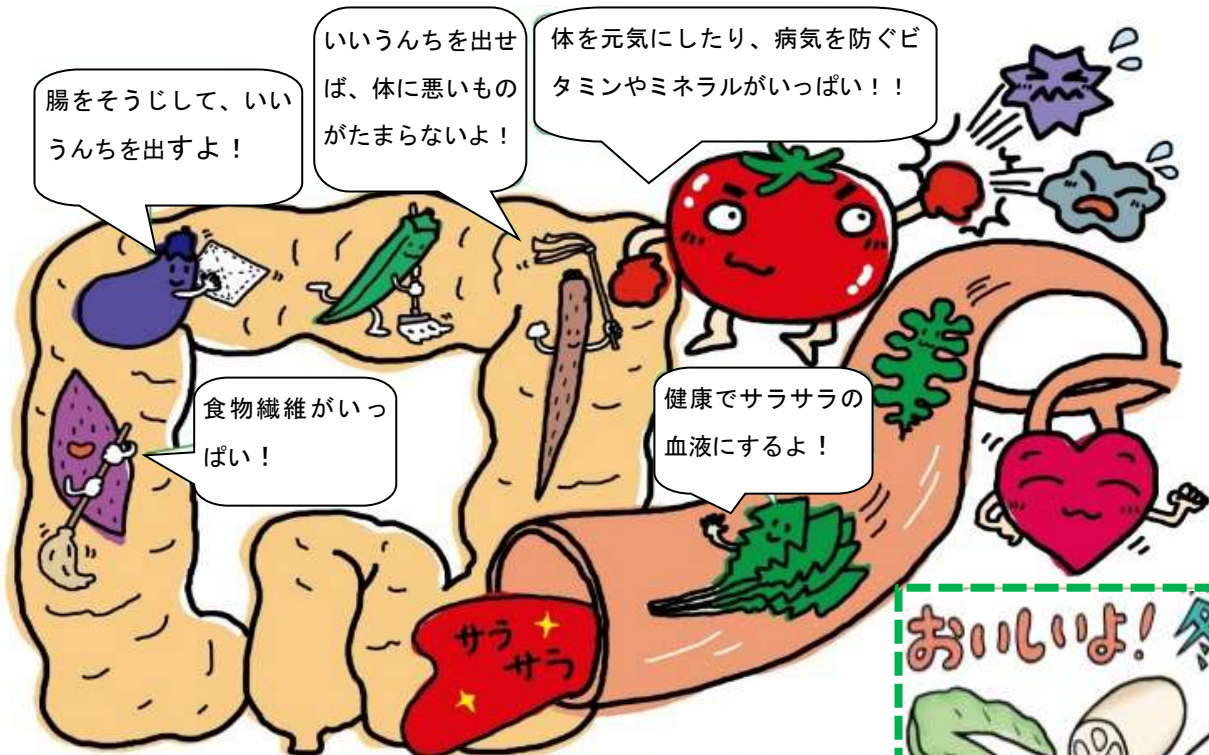
## 【汁 物】

野菜やいも、大豆製品、海そうなど幅広い食品を入れ、副菜の役割もするおかず。

# 旬の野菜を食べよう！

季節を大切に作る和食は、旬の野菜を献立に取り入れ季節感を楽しみます。

野菜は、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。



## これがやさしいのパワーだ！

肉や魚が体の中で筋肉や血になるときも、ご飯やパンがエネルギーになるときも、野菜の栄養が必要です。

## おいしい！冬野菜

