

給食だより

令和5年度 12月号
松戸市立旭町小学校

～和食文化を子どもたちに～

今年、「和食」がユネスコ無形文化遺産登録10周年をむかえました。子どもたちに和食のよさを伝えていくためには、おいしさを実感、体験していくことが大切です。学校給食では和食の形である主食・主菜・副菜を基本としたメニュー、だしとうま味を活用した料理や季節の料理、昔から食べ継がれている食材を体験してほしいと思っています。

また5年生の家庭科の学習では、だしの材料を知ったり、実際にごはんとみそ汁を調理したりして、だしの取り方やみそ汁の作りかたを学んでいます。

みそ汁はごはんと相性がよく、昔からなじみの深い汁ものです。自分のために、誰かのためにおいしいみそ汁を作れると、心も体も幸せになります。冬休みにだしをとっておいしいみそ汁を作ってみませんか？



実習ではだしの材料は煮干し、具は大根・ねぎ・油揚げでした。

具はいくつか組み合わせて入れると、食事の栄養バランスがよくなり、見た目にもよいので、組み合わせてみましょう。



鯉節の節ははじめてみる子どもたちは「かちかちで木みたいだね」と言っていました。



簡単 水だし汁

10～15g目安



10本



10cm角



花かつお
ひとつかみ

だしの材料を一晩水につけておくだけで、うまみのあるだし汁ができます。汁もの・煮もの・炒め煮などに使うと料理がぐんとおいしくなります。

昆布だけ、昆布と煮干し、昆布と鯉節、昆布・煮干し・鯉節の3種類、どの組み合わせでも。

水 1ℓ に対して、各々10～15g 目安です。麦茶ポットや空き瓶を使って、保存は冷蔵庫で3日ほどです。

作ってみませんか

～切干大根サラダ～

切干大根のような乾物も昔から食べ継がれている食材です。

材料

- ・切干大根 30g
- ・にんじん 50g (中1/3本)
- ・きゅうり 100g (中1本)
- ・ちくわ 80g

作り方

- 1.切干大根は1時間ほど水につけて戻し、水気を絞って、好みのかたさにゆでます。冷まして食べやすい長さに切り、水気を絞ります。
- 2.にんじんはせん切りにして、さっとゆで冷まします。
- 3.きゅうりとちくわは半月の薄切りにします。
- 4.調味料を混ぜ合わせ、ゆでた野菜と和えます。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔の人は夏野菜のかぼちゃを大切にとっておき、冬にビタミン不足をおぎなったのです。またゆず湯に入って体を温め、かぜをひかないようにしていました。今年の冬至は12月22日(金)です。

給食では12月20日に冬至の行事食を作ります。

茶めし 鮭のゆず風味揚げ 青菜のごますあえ かぼちゃのすいとん
みかん 牛乳

