

11月食育だより

令和6年11月22日発行
 岩沼西小学校
 文責 栄養教諭 田口 祥子

秋も深まり、朝晩の冷え込みで木の葉が赤や黄色に色付いてきました。朝夕と日中との気温差で風邪を引きやすい時期です。「健康は毎日の食事から」と言われるように、いろいろな食材をまんべんなく食べて、寒さに負けない体づくりを心掛けるよう、御家庭でもお声掛けをお願いいたします。

◆ きたは せこめこめくらぶ
北長谷米米倶楽部さんありがとうございます



今年度も北長谷米米倶楽部の皆様から、本校に新米270kgを寄贈していただきました。お米の寄贈式は令和6年11月6日(水)に校長室で行われ、学校を代表して、給食委員会の児童が世話人の宍戸 嘉克様から直接、新米を受け取りました。寄贈式では、宍戸様から西小にお米を寄贈するきっかけや生産者の方々の思いをお話いただきました。本校に寄贈していただくのは今年で11年連続だそうです。児童を代表して、給食委員会の委員長6年入澤 柊汰さんが、お礼の言葉を述べました。寄贈されたお米は、11月13日(水)、20日(水)、22日(金)の給食でいただきました。児童からは、「いつもと違って甘い味がする」「香りが違う」などの感想があり、大変好評でした。北長谷米米倶楽部の皆様、ありがとうございました。

【寄贈式の様子】



30kgの米袋を直接いただきました。お米の重さに驚いていました。



11月13日(水)の給食



給食委員長 6年入澤 柊汰さんがお礼の言葉を述べました。



◆ が つ に ち わ し ゃ く ひ
11月24日は和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

にほんじん むかし た でんとうてき しよくぶんか
 日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を
みなお じせだい む わしよくぶんか まも う
 見直し、次世代に向けて和食文化を守ることや受け
つ いていくこと たいせつ かんが ひ
 継いでいくことの大切さを考える日としています。
にししよ う が つ に ち げ つ わ し ゃ く に ん だ て て い き ゃ う
 西小では11月25日(月)に和食献立を提供します。



代表的な和食だし				
種類	かつおだし	昆布だし	煮干しだし	椎茸だし
特徴	豊かな風味とうま味を持ち、香り高くすっきりした味わい。	上品で控え目なうま味。産地によって風味が変わる。	かつおだしよりも酸味は弱い、香りは強く濃厚な味わい。	うま味成分であるグアニル酸は干すことで生成される。風味がとても強い。
料理	 すまし汁	 炊き込みご飯	 みそ汁	 煮物

◆ 給食レシピの紹介「沢煮碗」(4人分)

さわにわん

肉や千切りにした野菜などの食材がたくさん入った汁物です。昔、「多い」ことを「さわ」といったことからこの名前が付いたと言われています。

食品名	分量
豚肉	40g
ごぼう	1/5本
にんじん	1/4本
大根	1/8本
干し椎茸	2枚
長ねぎ	1/4本
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ
みりん	小さじ1/2
かつおだしパック	1パック

【作り方】

- ①鍋に水とだしパックを入れ、だし汁をとる。
- ②ごぼう、にんじん、大根は千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ③①のだし汁に根菜類、豚肉を入れてアクをとりながら煮る。干し椎茸、戻し汁、調味料を加えて煮て、仕上げに長ねぎを加えて出来上がり。

【ちょこっとメモ】 和食によく使用する「しょうゆ」の種類と特徴について

種類	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	濃口よりも薄口しょうゆの方が、色が薄いので、塩分が少ないように思われがちですが、実際は薄口のほうがやや高めです。
塩分	16%	18%	
料理	煮物	すまし汁	

◆ おいしいだしの取り方



和食の日にちなみ、今回は、おいしいかつおだしの取り方を御紹介します。

小学校5年生では、家庭科で素材からだしをとってみそ汁を作る学習をしました。ぜひ、この機会にお子様と一緒にだしから作る味噌汁を作ってみてはどうでしょうか。

【おいしいかつおだしの取り方(10人分)】

※小学校中学年150mlの量で計算しています。

材料	分量
かつお厚削り節	40g
水	1500ml

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②かつお節をはなし、火を弱火にする。
- ③弱火で10~15分煮出す。
- ④火を止め、ザルでだし汁をこす。

だし汁は冷凍保存もできます！

・・・製氷皿に入れて凍らせ、使いたい分だけ取り出して使用することも◎

「だし」として使ったかつお節を再利用！SDGsにもつながります！

【手作りふりかけ】

材料	分量
だして使ったかつお節	-
ちりめんじゃこ	35g
白いりごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

A

- ①かつお節、ちりめんじゃこ、ごまをそれぞれフライパンで炒る。
- ②Aの調味料を合わせて、煮立たせる。
- ③①をフライパンに戻し、②の調味料を少しずつ加えて出来上がり。

12 つくる責任
つかう責任



成長期に必要なカルシウムを補うことができるおすすめのふりかけです。ぜひ、御家庭で試してみてください。