

はちのご食だより 11月号

船橋市立法典東小学校
令和6年10月31日発行
栄養士 宮原紀子

11月24日は「和食の日」です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化です。平成25年12月4日には、「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、今、世界から注目を集めています。

和食の魅力を知ろう！ 和食の特徴

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

海・山・里と豊かな自然に恵まれた日本では、その土地ならではの新鮮な食材を取り入れ、食材の味を生かした調理を大切にしてきました。

健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯と汁を中心に複数のおかずを組み合わせることで、様々な食材が使われるので、栄養バランスがととのしやすいこと、だし旨味を生かすことで、減塩にもなります。

自然の美しさや季節のうつろいを表現

春夏秋冬の季節を表現し、味だけでなく、目で見て料理を楽しむ味わえるのも特徴です。旬の食材を料理に取り入れるだけでなく、盛り付けや器にまで、細やかな心配りがされています。

お正月など年中行事との密接な関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、その恵みを分け合い、食べる時間を共にすることで、家庭や地域との絆を強めてきました。

和食の基本「だし」

だしは、お吸い物や味噌汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。給食ではだしをしっかりと、減塩につなげています。

ふるさとの食べ物と料理

日本は四方を海で囲まれた南北に長い島国です。海や山などでとれる自然の産物を上手に利用して、その土地特有の郷土料理を生み出してきました。千葉県郷土料理は、さんが焼きや祭り寿司などがありますが、4年生が総合的な学習の時間で、祭り寿司を作る体験をします。



和風だしの取り方

【煮干しだし】

煮干し	30g (水の3%)
酒	大さじ2 (30g)
水	5カップ (1000cc)

- ※煮干しは、頭と腹ワタを取り、中骨のところ、身を半分に割くとだしが出やすくなる。
- ①水に煮干しと酒を入れ、半日置く。
(室温が高い場合は、冷蔵庫の中で)
 - ②水だしたものを煮だす。
 - ③沸騰する直前に弱火にする。
 - ④白っぽい泡のようなアクが出るので、こまめにすくう。
 - ⑤アクをすくいながらコトコト約20分煮たてる。
 - ⑥目の細かいざるや、キッチンペーパーなどでこす。

だしをとった煮干しは捨てないで！「佃煮」にしてもグー！



給食ではだしにもこだわっています！



昆布だしをとるときは、沸騰させないのがポイント！アクをとりながら、じっくりとだしをとります。

【混合だし（昆布・かつお節）】

昆布	3.5g
かつお節	3g/パック4袋
水	5カップ (1000cc)
塩	ひとつまみ

- ※昆布は固く絞ったぬれ布巾でふいて、汚れをとる。
- ①昆布は分量の水に30分以上つける。
 - ②そのまま弱火にかけ、じっくりと加熱する。
 - ③沸騰直前に昆布を取り出す。
 - ④かつお節を一度に入れて、沸騰してから1分火にかける。
 - ⑤火を消すのと同時に塩を入れ、ふたをする。
 - ⑥かつお節が沈んだら、上澄みから静かにこす。

【船橋産の旬の食材を食べて知る日】

地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的に、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わう体験をします。11月の食材は「大根」です。

【大根】

船橋で生産される大根の主な品種は、「青首大根」です。船橋市では、三咲八木ケ谷、豊富など市内北部の農家で、多く作られています。大根は、でんぶんの消化酵素であるアミラーゼや食物繊維が多いので、胃もたれ防止や腸内環境を整える働きがあります。