

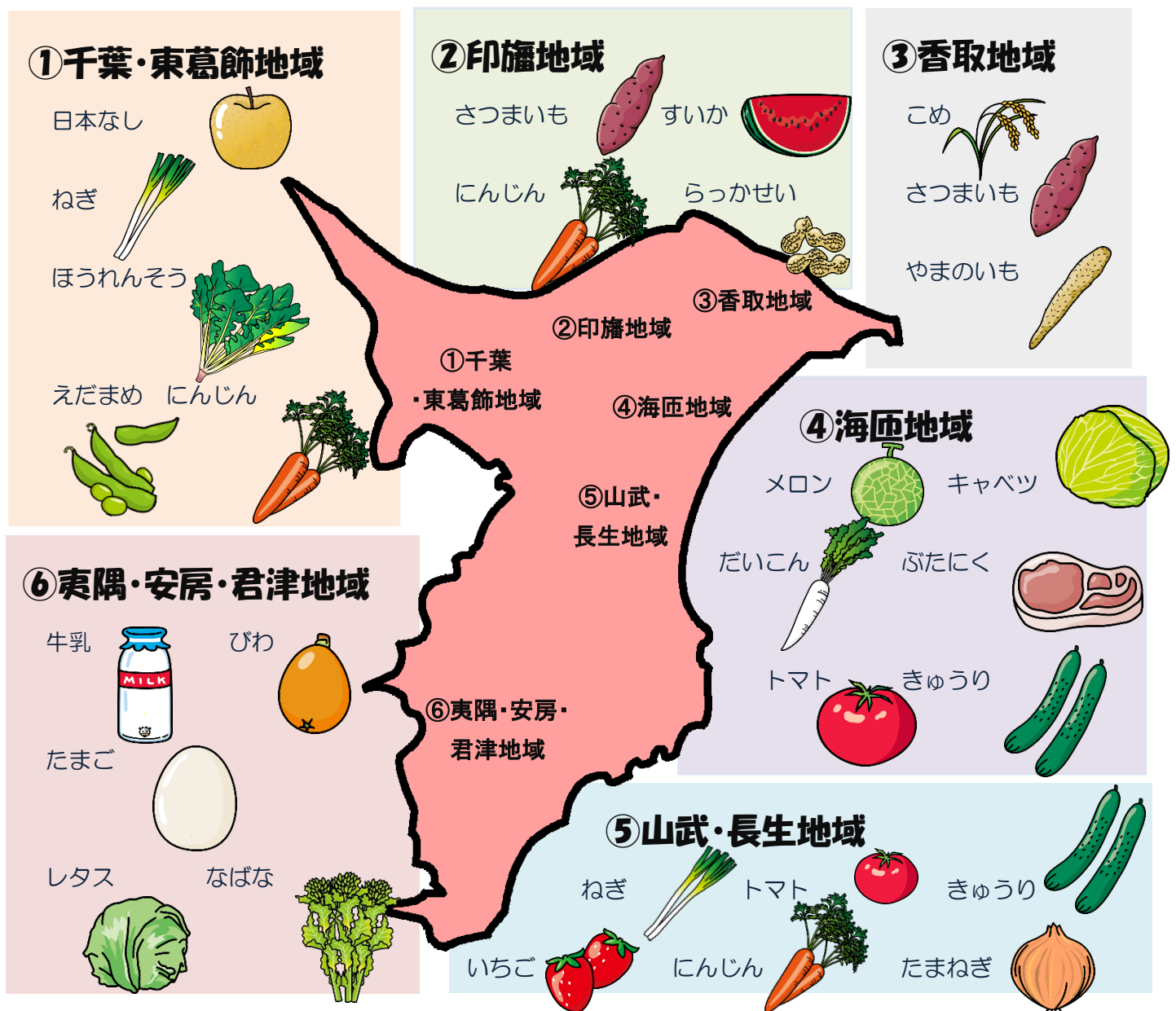
食育だより

令和7年度
11月号
船橋市立法典西小学校

あき ふか 秋が深まり、あさゆう ひ こ 朝夕の冷え込みが増してきました。きそくただ しよくせいかつ 規則正しい食生活で
たいちよう ととの 体調を整え、ふゆ そな 冬に備えましょう。

今月の目標「千葉県の食べ物を知ろう」

ちばけん 千葉県は古くから、うみ さち 海の幸・やま さち 山の幸に恵まれ、めぐ かすかす た もの はぐく 数々の食べ物を育ててきました。せいさん 生産が
にほんいち のうさんぶつ 日本一の農産物もたくさんあります。ちばけん つく 千葉県で作られているものに目をむけてみましょう。



おはなし給食

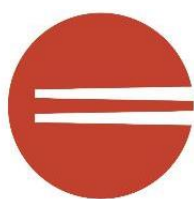
絵本に出てくる料理が給食に登場します。読んだことがない人は、ぜひこの機会に本を手にとってみてください。給食室では、みなさんがイメージした味に近づくように仕上げたいと思います！
お楽しみに！

11月13日 「ルルとラウのアニバーサリーサンド」より サンドウィッチ

11月19日 「こまったさんのグラタン」より ほうれん草とハムのグラタン

11月27日 「あまーいしろくま」より ホットケーキ

11月28日 「ぎょうれつのできるレストラン」より スイートポテト



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

「和食」とは、「ごはん」と中心に「おかず」や「汁物」を組み合わせたものです。「だし」をつかうおかずや汁物は、ご飯をおいしくします。

わしょく か

和食に欠かすことのできない「だし」

みなさん、「だし」とはなにかしっていますか？「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」が、おゆのなかにとけだした「しる」のことです。おいしい「おみそしる」や「にもの」をつくる時につかいます。



こんぶ

「こんぶ」は、うみのなかにはえている「かいそう」です。かわかしてつかいます。



かつおぶし

「かつおぶし」は、おさかなの「かつお」をにて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。



にぼし

「にぼし」は、ちいさな「いわし」などのさかなをにて、かわかしたものです。

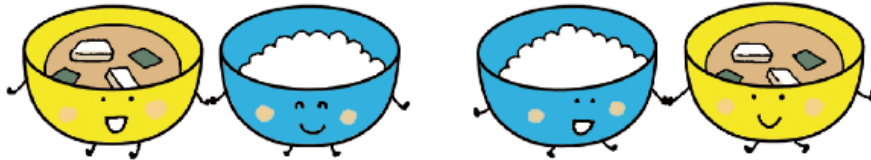


汁物のすすめ

9月に行った試食会で配付した資料です。「だし」や汁物について取り上げています。ぜひお読みください。

ではクイズです。

はい とき しる
配ぜんする時のごはんのみそ汁の
い ち みぎ ひだり
位置はどっちが右でどっちが左？



こたえ

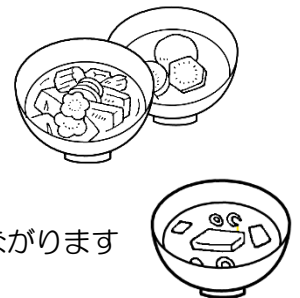
ごはんが
()
みそ汁が
()

日本では昔から大事なものを左に置くという習慣があります。昔からお米は食べるだけでなく、通貨や年貢などに使われることもあり、とても大切にされてきました。そのため、大事なご飯は左側に、汁物は右側に配膳する流れとなったのです。また、日本人の多くが右利きであるため、右手で箸をもち、左手でご飯茶碗を持つ方が食べやすいから、ということも理由の一つです。

一汁三菜という言葉があるように、日本の食事に欠かせない汁物。汁物の良さを見直して、毎日の食事に取り入れてみませんか？

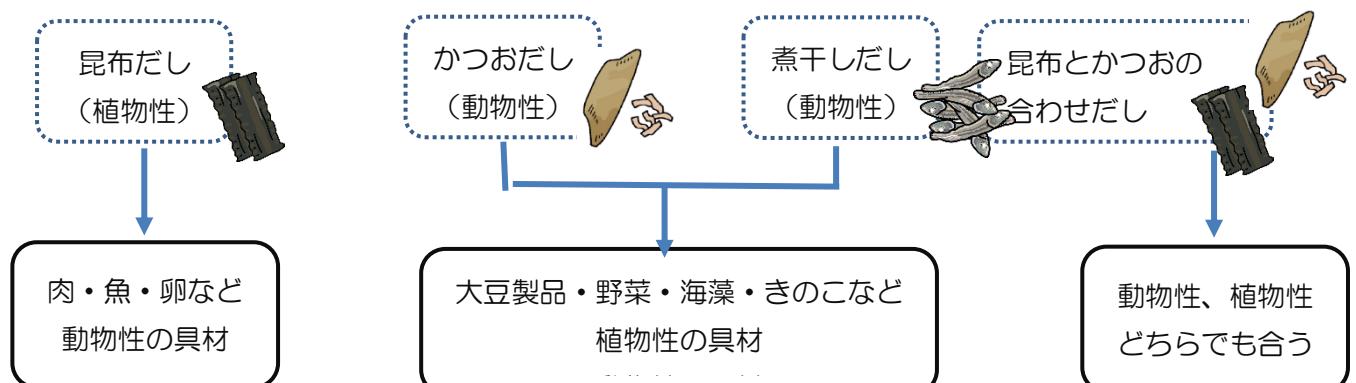
汁物を食べることのメリット

- ① 体を中から温めて免疫力アップ
- ② 野菜などに火が通っているので胃腸に優しく、消化吸収されやすい
- ③ かさが減り野菜をたくさんとることができる
- ④ 水分の多い汁物を飲むことで、満腹感が得られ食べすぎを防ぐ
- ⑤ 和風だしのうま味を知り、うま味を感じる味覚を育てる ※将来の減塩にもつながります



汁物をおいしく作るポイント

汁物は具材に合わせてだしを使い分けることで、素材のおいしさを引き立てることができます。組み合わせのポイントは「植物性×動物性」。汁物のバリエーションが広がります。



汁物をもっと手軽に

1 汁物作りで何を作ろうか悩んだら、まずは味付けを決めましょう

和風、洋風、中華風のいずれかを選びます。主食や主菜との相性を考えると決めやすくなります。焼き魚なら和風、ハンバーグなら和風か洋風、ホイコーローなら中華風といった具合です。

2 具材は冷蔵庫の余り物を活かして

汁物に決まった食材はありません。前頁のだしと具材の組み合わせを参考に、オリジナルの汁物を作りましょう。多くの種類の食材を入れるほど味にコクや深みがでておいしくなります。



3 だしをとる 難しく考えすぎずに続けられる方法で

「合わせだしをとるの大変そう…」顆粒だしを活用すれば、汁物作りのハードルが下がるはず。また、こんな方法でも簡単にだしをとることができます。

＜ほったらかし昆布だし＞

麦茶ポットに昆布を入れ、水を注ぎ冷蔵庫で保管します。必要な時にすぐ昆布だしが使えます。昆布だしを鍋に移し、沸騰させてからかつお節を加えれば合わせだしがとれます。

＜コーヒードリッパーでかつおだし＞

少量のだしが必要なときに便利です。コーヒーを入れる要領で、フィルターをセットしたドリッパーにかつおぶしを入れ、上から熱湯を注ぐとかつおだしの完成です。

＜みそ汁の素づくり＞

時間がある時に、みそと細かくくだいだしの素材を混ぜ合わせた「みそ汁の素」を作っておくのもおすすめです。一つ分をお椀に入れて1杯ずつでもよいですし、鍋の中でまとめて使うこともできます。インターネットでは「みそ汁の素」以外にも一人分ずつラップでまとめた「みそ玉」などが紹介されています。

和風だしの取り方



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
水	1000cc

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

煮干しを一度フライパンで煎ると香ばしくなります。弱火で煎るのがコツです。

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	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。