



しょくいく 食育だよい

令和7年
12月号

ねんせい だし たいせつ まな
5年生が出汁の大切さを学びました

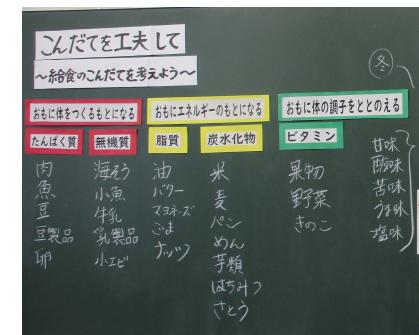
し き し り つ き だいさんしょうがっこう
志木市立志木第三小学校
えいようきょうゆ ふじもと ちひろ
栄養教諭 藤本 千尋



ねんせい しょくぶん こんだて かんが 6年生が1食分の献立を考えました



かていいか しょくぶん こんだて かんが がくしゅう こんだて とき えいよう いろどり あじ
家庭科で1食分の献立を考える学習をしました。献立をたてる時には、栄養・彩り・味・
ちょうりひょうぼう きせつかん しゅん しょくさい た あいて この かんが
調理方法のバランス、季節感や旬の食材、食べる相手の好み…たくさん考えることがあります。
こないかい ふたり こんだて かんが ひすか たいへん こえ き
今回は2人ペアになってひとつの献立を考えましたが、「難しい」「大変だ」との声が聞こえてきました。
まいにち ようい ひと たいへん わ よう こんだてさくせい
毎日のごはんを用意してくれる人の大変さが分かった様です。献立作成のポイントを押さえていてアイディアが良いものを給食献立に採用します。1月に登場予定ですので、楽しみにしていてくださいね。



わしょく きほん だし はなし 和食の基本、出汁のお話

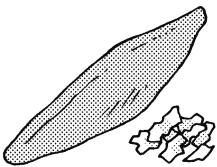
だし 出汁とは、動物や植物などの食べ物から、うまみを出した汁のことです。和食にとっての出汁は味の土台となるもので、出汁によって素材の味が引き立ったり、うまみで塩分を控えることができたりします。また、違う種類の出汁を組み合わせる『合わせ出汁』によることで、うま味や風味が倍増する相乗効果もあります。

こんぶ



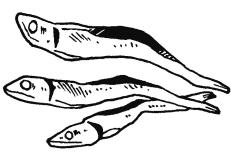
しゃうかく 収穫したこんぶを 干して、乾燥させた
干して、乾燥させた
ものです。上品で控え目なうまみがあります。

かつおぶし



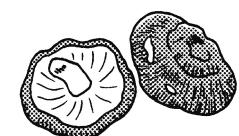
かつおの身を煮て
からいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

にぼ 煮干し



いわしの稚魚などを 煮て、干したもの
です。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。

ほ 干ししいたけ



しいたけを機械や 天日で乾燥させたもの
です。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

ふゆ しょくちゅうとうく 冬の食中毒は、ノロウイルスに注意



心ゆるく 冬はノロウイルスが流行します。嘔吐・下痢・腹痛などでとても辛いので、手洗い・消毒でしっかり予防しましょう。食べ物は85°C以上で1分加熱してから食べると安全です。

とうじ 冬至

とうじ 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

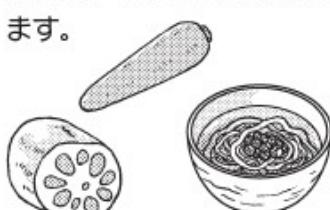
かぼちゃ・小豆がゆ

とうじ 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆづを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

