



食育だより

令和7年
がつこう
12月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

5年生が出汁の大切さを学びました

出汁入りと出汁無しのみそ汁を飲み比べ、みそと出汁について学習しました。飲み比べてみて、どちらが美味しいか、違いは何なのかを考えました。出汁入りがおいしく感じる理由はうま味があるからなのですが、「給食と同じ味がするからおいしく感じる」と言っている子もいました。食べられたものがおいしく感じるというのも正しい感覚ですね。みその種類についても学習したので、おうちでもみその違いや出汁の違いを比べてみると面白いかもしれません。



6年生が1食分の献立を考えました



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・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。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。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、楽しみにしててくださいね。

こんだてを工夫して

～給食のこんだてを考えた～

冬

おもに体をつくるものになる

たんぱく質

肉
魚
豆
豆腐
卵

無機質

海藻
小魚
牛乳
乳製品
小エビ

脂質

油
バター
マヨネーズ
ごま油
かつ

炭水化物

米
麦
パン
めん
芋類
はちみつ
シロ

おもに体の調子をととのえる

ビタミン

果物
野菜
きのこ

甘味
酸味
苦味
塩味

和食の基本、出汁のお話

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』にすることで、うま味や風味が倍増する相乗効果もあります。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干ししいたけ
収穫したこんぶを干して、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。	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。	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。

冬の食中毒は、ノロウイルスに注意

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℃以上で1分加熱してから食べると安全です。

冬至

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。この日に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。

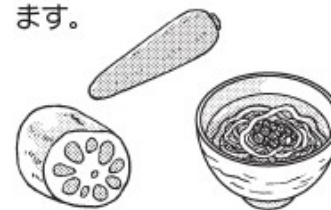
かぼちゃ・小豆がゆ

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い伝えがあります。



ゆず湯

ゆず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。

