

毎月19日は「食育の日」!

# 食育だより



令和5年11月  
北九州市立青山小学校

文責：折尾東小学校  
栄養教諭 富森 記三代

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。

「和食」は、自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。また、栄養バランスもよく、世界から注目を集めています。



## 和食の特徴

### 多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本は、海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんある。

### 健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすい。

### 自然の美しさ 季節の移ろい



自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現している。旬の食材を使うのはもちろん、器や盛り付けも美しく整えている。

### 年中行事との 深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事食がある。共にいただくことで家族や地域の絆を深めている。

和食に欠かせないのは、「だし」です。

「だし」を使うことによって、私たちは「うま味」を感じることができます。

この「うま味」は、甘味、酸味、塩味、苦味に続く、日本が世界にほこる「第5の味覚」と言われています。

給食で出る「みそ汁」や「すまし汁」、「うどん」などは、いりこやか  
つお節、昆布などから、時間をかけて「だし」をとっています。

「だし」をしっかりすることで、うま味を引き出し、うす味でもおい  
しく食べることができます。



【いりこでだしをとる様子】

### —お知らせ—

だして味わう和食の日献立(11月24日)

#### 根菜汁

「和食の日」にちなんで取り入れています。「だし」のうま味は、和食の味の要となります。この日の「根菜汁」は、昆布とかつお節で時間をかけてじっくりと「だし」をとっています。

また、給食では毎月19日に、「食育の日和食献立」を取り入れています。この日は、ご飯を中心とした主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた献立になっています。給食を通して、和食のよさを伝えていきたいと考えています。

## 10月19日(木)「学校給食試食会」が行われました。

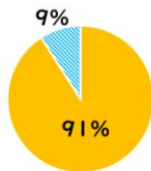
10月19日(木)家庭科室にて、保護者12名の参加者のもと、学校給食試食会が行われました。

献立は、「ご飯、牛乳、さばの竜田揚げ、ゆかり和え、なめこのみそ汁」でした。

保護者の皆様と一緒に、子どもたちの食について考え、ご家庭での食についても振り返っていただくよい機会になったと感謝しています。

### 【学校給食試食会アンケート結果】

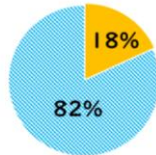
Q. 給食の味は？



|          |     |
|----------|-----|
| おいしかった   | 10人 |
| ふつう      | 1人  |
| おいしくなかった | 0人  |

■ おいしかった ■ ふつう ■ おいしくなかった

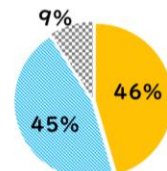
Q. 家庭と比べて給食の味付けは？



|        |    |
|--------|----|
| うす味だった | 2人 |
| 同じくらい  | 9人 |
| 濃い味だった | 0人 |

■ うす味だった ■ 同じくらい ■ 濃い味だった

Q. 家庭と比べて給食の量は？



|       |    |
|-------|----|
| 多い    | 5人 |
| 同じくらい | 5人 |
| 少ない   | 1人 |

■ 多い ■ 同じくらい ■ 少ない

その他、Q. 「給食についてご理解いただけましたか？」・・・「とても理解できた。」100%

Q. 「食について学ぶことは大切だと思いますか？」・・・「とても思う」100%

試食会では、配膳室から給食室の見学もしていただきました。

給食を作っている様子は、日頃なかなか見ることができませんが、実際に作っている様子を見ていただくことで、学校給食の衛生管理などについてご理解いただくことができました。

### ご意見・ご感想など

○栄養や塩分など、すごく考えて作って頂いていることをお聞きして、家でもある程度考えた食事を出す必要性も感じ、意識が高まりました。

○子どもがカレーはどこよりも給食がおいしいと言っていたので、レシピを聞くと小麦粉から炒ってルーを作っていることを知り、家でも作ってみようと思いました。さばの竜田揚げ、すごくおいしかったです。

○共食の話が興味深かったです。

○いつも食事量に悩んでいた（足りているのか、多すぎなのか）ので、目安がわかりました。安全性も直接確認でき、安心できました。

○普段は見られない給食室の様子を見学でき、食育のこと等も知ることができてよかったです。もっとたくさんの方に参加して頂きたいです。

○みそ汁等のだしを、いりこや昆布等からとっていることに驚きでした。給食にかなりの時間をかけてくださっているのだなと感謝の連続でした。

ご準備いただきました保護者役員の皆様、ご参加いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。今後も、学校給食へのご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 北九州市の「学校給食レシピ集」の紹介

北九州市のホームページでは、学校で実際に子どもたちが食べている人気メニューの作り方を紹介しています。

ぜひ、ご家庭の食事作りにおいてもご活用ください。

「北九州市学校給食レシピ集」で検索してみてください。

北九州市学校給食レシピ集

検索