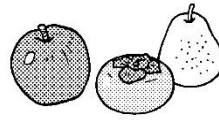


# 給食だより

(毎月19日は食育の日)



2022年  
11月号

明石市立花園小学校

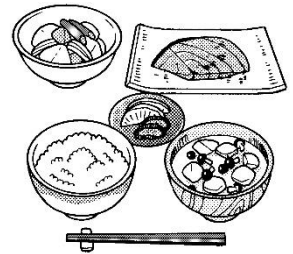
今年(ことし)は比較的(ひかくてき)暖(ぬく)かく過(あ)ぐしやすい(やすい)日(ひ)が多い(おおい)ですが、日(ひ)が暮(く)れるのが早(はや)まり、校庭(こうてい)の木々(きぎ)が落(お)ち葉(は)となつて(な)ちつてい(い)く様子(ようす)をみると秋(あき)の深(ふか)まりを感じ(かん)じます。11月(がつ)は「勤(きん)労(ろう)感(かん)謝(しゃ)の日(ひ)」や「和(わ)食(しょく)の日(ひ)」があり(あ)ります。おししい食(しょく)事(じ)を毎(まい)日(にち)食(た)べられること(こと)に感(かん)謝(しゃ)でき(き)る人(ひと)にな(な)りたい(た)いですね。

## 11月の目標：給食に使われている食べ物を知らう

11月24日は  
「和食の日」

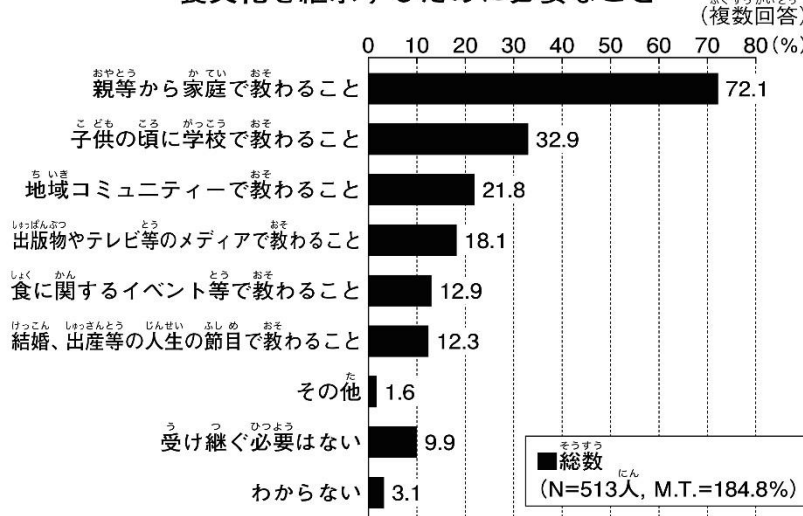
### 受け継いでいこう和食文化

和食(わしょく)は、2013年(ねん) (平成(へいせい)25年)12月(がつ)に「和食(わしょく)：日本人(にほんじん)の伝(でん)統(とう)的(てき)な食(しょく)文(ぶん)化(か)」としてユネスコ(うにせこ)無(む)形(けい)文(ぶん)化(か)遺(い)産(さん)に登(とう)録(ろく)され(さ)れました。和食(わしょく)は多(た)様(よう)で新(しん)鮮(せん)な食(しょく)材(ざい)が用(もち)いられ、素(そ)材(ざい)の味(あじ)をい(い)かした調(てう)理(り)がさ(さ)れてい(い)ます。また、一(いち)汁(じゅう)三(さん)菜(さい)を基(き)本(ぽん)としてい(い)ること(こと)から、栄(えい)養(やう)バラン(ばらん)スがよ(よ)く、健(けん)康(かう)的(てき)な食(しょく)生(せい)活(かつ)にな(な)つてい(い)ます。そ(そ)して、自(じ)然(ぜん)の美(み)しさを表(あらわ)し、年(ねん)中(ちゆう)行(ぎょう)事(じ)とも深(ふか)いかわ(わ)りがあり(あ)ります。ご家(か)庭(てい)でも和(わ)食(しょく)のよ(よ)さや食(しょく)文(ぶん)化(か)につ(つ)いて話(わ)題(だい)にしてみ(み)てくだ(くだ)さい。



## Data に見る食育 ▶▶▶ 食文化の継承

### 食文化を継承するために必要なこと



郷土(きょうど)料(りょう)理(り)や伝(でん)統(とう)料(りょう)理(り)など、地(ち)域(いき)や家(か)庭(てい)で受(う)け継(けい)がれてきた料(りょう)理(り)や味(あじ)、は(は)しづ(じ)か(か)い(い)な(な)ど(ど)の食(しょく)べ(べ)方(かた)・作(さ)法(ぽう)を受(う)け継(けい)いでい(い)るか聞(き)いたと(と)ころ、「受(う)け継(けい)いでい(い)る」は69.3%、「受(う)け継(けい)いでい(い)ない」は28.1%で(で)した。左(ひだり)のグ(ぐ)ラ(ら)フは「受(う)け継(けい)いでい(い)ない」と回(かえ)答(た)した人(ひと)に食(しょく)文(ぶん)化(か)を継(けい)承(しょう)するた(た)めに必(ひつ)要(よう)なこ(こ)とをた(た)ずね(ね)たも(も)の(の)で、家(か)庭(てい)で伝(た)えるこ(こ)とが(お)お(お)切(せつ)と考(かん)が(が)てい(い)る人(ひと)が(お)お(お)多(た)いこ(こ)とが(わ)か(わ)りま(ま)す。

※Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。M.T.(Multiple Totalの略)は回答数の合計を回答者数(N)で割った比率であり、通常その値は100%を超える。

# 3年生 たこをさばこう！

10月11日・12日に兵庫県漁業協同連合組合の方を講師に招き、出前授業「たこをさばこう」を行いました。班に1匹用意していただいた明石だこを、ぬめりをとって包丁でさばき、塩ゆでにさせていただきました。調理の大変さや明石だこのうま味、弾力を感じることができました。



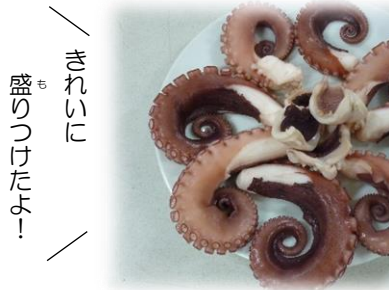
広げたら  
とても大きいな



ぬめり  
切りにくいな



やけどしないよう  
そっと入れて・・・



きれいに  
盛りつけたよ！

# 5年生 和食だし体験講座

11月17日に大阪ガスネットワークグループの方と神戸学院大学の学生を講師に招き、出前授業「和食だし体験講座」を行いました。前半は、和食やだしについての講話を聞きました。途中、昆布だしとかつおだし、合わせだしの飲み比べなども行いました。後半は、調理実習を行いました。昆布とかつお節から合わせだしをとってみそ汁を作り、だしをとった後の昆布とかつお節は、捨てずに佃煮にさせていただきました。家庭科室がだしのよい香りでいっぱいになり、子どもたちも「めっちゃおいしい！」「だしの風味が口のなかに広がる」「ごはんといっしょに食べたいな」など、さまざまな感想を述べていました。



← だしをとるようす



だしからとって  
作ったみそ汁



昆布を細かく切って  
つくだ煮にします →



昆布とかつお節  
のつくだ煮