食育だより

令和３年度
No. 5（12月）

令和３年１２月２３日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

雪が積もり，いよいよ吉和の冬本番ですね。児童生徒の皆さん，冬休みも風邪等ひかないよう，もりもり食べ，元気に体を動かし，質のよい睡眠をとりましょう。規則正しい生活で，体調管理に気を付けて過ごしましょうね。

2学期の食の取組紹介

「和食の日」取組

☆和食とは？

「和食」は，２０１３年１２月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

１１月２４日は「和食の日」でした。和食の日は，日本人の伝統的な食文化について見直し，和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

「和食」には，「一汁三菜」というものがあります。「主食（ごはん）」と「汁物」，焼き物や煮物，あえ物などの「菜」，「漬物（香の物）」を組み合わせた食事の形のことです。この形で献立を考えると，栄養バランスのよい食事にすることができます。

また，和食に使われるだしは，水やお湯を使って食材の旨味を引き出した，和食の基本の味です。だしをきかせることで，より一層料理がおいしくなりますね。

（参考文献：「だしで味わう和食の日」リーフレット　一般社団法人和食文化国民会議）

☆本校の取組①　おひたしを作って食べよう！

11月30日（火）和食の日メニュー
「ごはん　牛乳　さわらのゆずみそ焼き　ほうれんそうと大豆のおひたし　沢煮椀」

本校では，１１月３０日（火）に「和食の日」の取組として，主食，主菜（菜），副菜（汁物，菜））のそろった和食メニューを給食に取り入れました。給食では一汁二菜になりますが，和食の形を知ることで，これから自分の食事を考える時の参考になればと思います。

また，大竹市・廿日市市の給食では，児童生徒に中学校卒業までに作る力を身につけてほしい料理として「おひたし」を毎月取り入れています。おひたしは，小学校の家庭科の教科書にも載っている，簡単に作ることができる副菜です。「ゆでる」調理をすることで，かさを減らすことができ，野菜を手軽にたくさん摂取することができます。おひたしも「和食の日」に合わせて，毎年取り入れています。

今年度，小学校5･6年生は家庭科の調理実習で「おひたし」を作りました。お家でも作ってみてね～！

☆本校の取組②　小学校5・6年生考案みそ汁メニュー

１１月１６日（火）に小学校５・６年生が家庭科の授業で，給食のみそ汁の実（具）を考える活動を行いました。栄養だけでなく，旬や地場産物等，さまざまな視点から，どのような実を入れるとよいか考えました。実際に，１２月１０日（金）の給食で，５・６年生が考えた実を入れたみそ汁を取り入れました。

給食のみそ汁は，だしをきかせて，吉和産のみそで作っていますよ～！

みそ汁の実を考えた時の児童の意見（抜粋）

・しらすぼし→だしをとった後に，実として食べられる！すてるところを少なくできる。 **SDGs**

・にんじん→歯ごたえがあってよく噛める！ **健康を考えた食事**

・さつまいも→学校で育てたさつまいもを入れたらよい。 **地産地消**

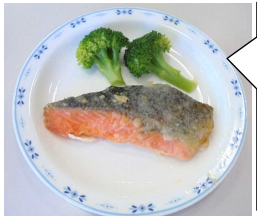
「セレクト給食」取組

今年度のセレクト給食は，９月９日（木）と１２月２０日（月）の２回実施しました。セレクト給食は，２種類のメニューのうち，どちらか１つを選び，給食で食べるというものです。児童生徒は事前に選び申し込みました。

１回目（９月９日（木））は，主菜を「鮭のムニエル」と「ポークピカタ」のどちらかを選びました。

２回目（１２月２０日（月））は，デザートを「ブルーベリージャムのケーキ」と「レモンジャムのケーキ」のどちらかを選びました。

「自分で選んだものを自分で食べる」という活動を通して，自分の「食」について考え，選択する力を育んでいってほしいと思います。



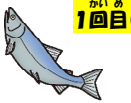
鮭のムニエル　２０名

「ムニエル」はフランス料理のひとつです。下味をつけた魚に小麦粉を軽くまぶして，バターで両面を焼く料理です。レモン汁をかけていただきます。

ポークピカタ　２６名

「ピカタ」はイタリア料理のひとつです。下味をつけた薄切り肉に小麦粉をまぶし，粉チーズやパセリを混ぜた溶き卵をつけ，バターや油で焼く料理です。

1回目（9月9日（木））



2回目（12月20日（月））

＊料理名の横の数字は，その料理を選んだ児童生徒の人数です。

ブルーベリージャムのケーキ　３２名

ブルーベリーの鮮やかな紫色と，甘くフルーティーな香りが食欲をそそります。甘い中にも程よい酸味のあるケーキです。

レモンジャムのケーキ　１７名

レモンの爽やかですっきりとした香りと酸味（すっぱさ）が，バターとの相性抜群です。レモンジャムの甘酸っぱい味わいです。