



紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。この季節は、おいしい食べ物がたくさん出まわります。自然の恵みに感謝しながら味わいましょう。

## 和食の基本 を給食から知ろう！

給食では、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

ごはん・小いわしのから揚げ・きゅうりの塩もみ・金時豆の甘煮・ひろしまっこ汁・牛乳

**主食**  
和食の場合はお米が基本です。給食は週4回ごはんです。

**三菜**  
主食だけでは不足しがちな栄養素を主菜 1品・副菜 2品のおかずで補います。

**汁物**  
だしをとり、いろいろな実を入れます。

一汁三菜

給食の

### おいしい汁物の ひみつ

**だ**

**し**

給食では、天然食材で、だしをとっています。

**煮干し**

- ・みそ汁
- ・うどん
- ・けんちん汁



**昆布・かつお節**

- ・かきたま汁
- ・とうふ汁



**ちりめんいりこ**

- ・ひろしまっこ汁
- (食育の日のメニューです)



だしをとった後は、そのまま実として食べます！

**実**

旬の食材がたくさん入っています。

**春の汁物**

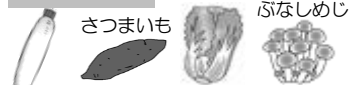
キャベツ たけのこ



たまねぎ じゃがいも

**秋の汁物**

はくさい ぶなしめじ



だいこん  
汁物に野菜を入れると、

無理なくたくさん食べることができます。

5年生家庭科で、だしのとり方を学習します。

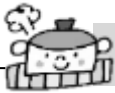
11月24日は  
「和食の日」



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

## ◇◇ 日本の食文化「和食」の特徴 ◇◇

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <table border="1"> <tr> <td>春</td> <td>夏</td> </tr> <tr> <td>冬</td> <td>秋</td> </tr> </table>	春	夏	冬	秋	<p>正月など、年中行事との密接な関わり</p>
春	夏						
冬	秋						
<p>今月の給食では</p>							
<p><u>旬の食材</u> 米・さけ・さつまいも・ だいこん・はくさい・くわい・ みかん・柿</p>	<p><u>食育の日(わ食の日)</u> 麦ごはん・さばの煮つけ・ ひじきの炒め煮・ ひろしまっこ汁・牛乳</p>	<p><u>秋の献立</u> ごはん・さけの塩焼き・ 即席漬・さつま汁・柿・牛乳</p>	<p><u>郷土食</u> うずみ 小いわしのから揚げ</p>				



## 作ってみよう! ☆わくわく給食レシピ☆



### ひじきの炒め煮

<材料 4人分>

鶏もも肉(スライス)	30g
つきこんにやく(乾)芽ひじき	60g
にんじん	12g
油	1/3本
しょうゆ	小さじ1
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
水	小さじ1
	大さじ1

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
つきこんにやく…あく抜きをして切る  
(乾)芽ひじき…もどす  
にんじん…せん切り
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ にんじん、つきこんにやく、ひじきを炒め、水を加えて煮る。
- ④ 調味し、煮含める。

伝統的な食材「ひじき」

### ひろしまっこ汁

<材料 4人分>

油揚げ	1/3枚
じゃがいも	1個
白菜	2枚
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
葉ねぎ	1本
ちりめんいりこ	大さじ4
中みそ	大さじ3
白みそ	大さじ2/3
水	3カップ

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
油揚げ…油抜きをしてせん切り  
じゃがいも…厚めのいちよう切り  
白菜…短冊切り たまねぎ…せん切り  
にんじん…せん切り 葉ねぎ…小口切り
- ② 水にちりめんいりこを入れて沸騰させる。  
煮立ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、白菜を入れて煮、あくをとって、油揚げを入れて煮る。
- ③ みそを溶かし入れ、ねぎを入れて仕上げる。

旬の野菜を入れよう!