



食育だより

令和7年11月号
岐阜市立木田小学校

和食の良さを伝えていこう

11月24日は「和食の日」です。和食は、世界に誇ることができる日本の伝統的な食文化です。季節の新鮮な食材や地域の特産を活かした料理が特徴で、一汁三菜により栄養のバランスが整いやすく、健康的な食事としても優れています。さらに、年中行事とも深く関わっていて、地域や家族で受け継がれる食文化としても大切にされています。和食の味を引き立てるのは、うまみのもととなる「だし」です。だしを上手く活用しながら、和食のよさを受け継いでいきましょう。

～和食の基本「だし」～

「だし」とは、かつお節や昆布を煮出した汁のことです。煮出したり、水で戻したりすることで、素材に含まれるうま味成分が溶け出し、料理の味にコクと深みが加わります。

かつお節

給食で主に使用しているだしで、豊かな香りが特徴です。うま味のイノシン酸が多く含まれます。

昆布

昆布には、うま味のグルタミン酸が多く含まれます。おでんや炊き込みご飯によく合います。

煮干し

カタクチイワシ等の小魚をゆでて、乾燥させたものです。味噌汁によく合います。



岐阜の味を紹介 ハツシモ

岐阜市の給食は、県内産米のハツシモを使用しています。ハツシモは、主に美濃地方で作られており、年間を通じて品質や食味が安定していることが特徴です。

収穫が10月下旬ごろと遅く、初霜の降りるころまでに収穫することから、この名前がつけられました。



作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

「ししゃものもみじ揚げ」



天ぷらの衣にすりおろしたにんじんを加え、紅葉したもみじに見立てます。

作り方は
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

今月の献立テーマ：秋から冬へ

秋の深まりを感じることができる旬の味覚を、たくさん取り入れています。寒い日もあるため、のっぺい汁や豚汁などの具たくさんの汁ものが登場します。また、11月24日の和食の日に合わせて、和食献立を多く取り入れています。