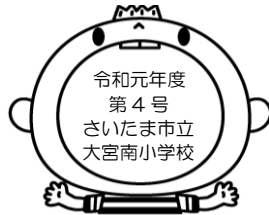


# 食育だより



6年生は、家庭科において給食を例に献立のたて方について学び、一人ひとりが献立を考えました。今年度は、各クラスから1つずつ、給食の献立に取り入れるということで、学級ごとに1つの献立を決めて、みんなでアイデアを出し合って、さらに工夫を重ねました。栄養バランスはもちろん、色どりや味付けなどに気をつけたオリジナル献立が出来上がりました。

## 1食分の給食の献立を考えよう！

しょうぶん きゅうしょく こんだて かんが

この献立が主食、主菜、副菜がそろっていいね。野菜が少ないから汁物の実を工夫できないかな。



ぼくの主菜と、Aさんのおかずを組み合わせたら、栄養バランスも色どりもよくなりそうだね。



考えた献立をクラスの人にプレゼン形式で発表を行いました。



かくがっきゅう

こんだて けつてい

## 各学級のオリジナル献立決定！



6-1

- てりやきチキンバーガー  
(こどもパン、てりやきチキン、ゆでキャベツ)
- セロリかおるポトフ～ウィンナーとともに～
- チョコクレープ

※12/4(水)に給食に登場しました。

食わずらいをなくするために苦手な人が多いセロリをポトフに入れてみました。セロリよさに気づけるはず。6-1より

6-2

- みんなだいすきカレー＆ラーメン
- 芋と豆のハーモニー～かりんとう仕立て～
- パリッ！シーサラダ
- シュワシュワ！サイダーパンチポンチ

みんなに人気があるカレーとラーメンを合わせて、今まで出たことのないカレーラーメンにしました。6-2より

6-3

- ビーフストロガノフ
- ターメリックライス
- 海そうサラダ～いつもとちがってこまつちゅうな～
- これを食べれば常夏気分ヨーグルト

人気メニューである海そうサラダに、地場産物である小松菜(こまつちゅうな)を入れてアレンジしました。6-3より

6-4

- マーボーラーメン
- あげギョウザ
- 海そうサラダ
- フルーツポンチ

栄養バランスや色どり、みんなに人気のあるメニューを意識してつくりました。午後の授業もがんばれそうな献立です。6-4より

# 「だし」ソムリエになろう！

5年生は、家庭科におけるご飯とみそしるの調理実習の事後学習として、「だし」の役割やその重要性について学習しました。子どもたちにとって、「だし」そのものを飲むのは初めての体験であり、さまざまな表情をしていました。授業では、「だしあり」と「だしなし」みそしるのおいしさの違いや、だしの材料による味や香りの違いを体験しました。



## 2つのみそしる、ちがいは何！？

「だしなし」みそしるより「だしあり」みそしるの方がおいしいと答えた児童が多く見られました。だしがあると、料理がより深い味わいとなり、おいしさが増すことを体験しました。だしは、和食の原点であり、欠かせないものだと気づくきっかけとなりました。

## だしって何ですか？

だしとは、材料を煮出したり、水にひたしたりして、うま味成分を抽出した汁のことです。日本料理では、昆布だし、かつおだし、煮干しだし、干しいたけだしなどがあり、用途によって使い分けます。近年は、顆粒だしなどの普及により、「だしをとる」ことが少なくなり、子どもたちも自にする機会が減ってしまっている現状があります。



## <だしのとり方>

### 鰹だし

材料：かつお節(うす削り)25g、水1ℓ

方法：

- ①水を火にかけて沸騰させる。
- ②火を止め、かつお節を一気に振り入れる。
- ③かつお節が沈むまで待ち、布で漉す。

(沸騰させたり、長時間煮出すと、うす削りのかつお節は生臭さが出る)



①の水を昆布だしに変えるとおいしい「一番だし」がとれます！

# 4つのだしを飲み比べてみよう！



干しいたけは味も香りも一番強く感じるね。

かつお節は香りがよくて上品な味だね。



これは、前回の調理実習と似たような味ができるから煮干しかな？

## 5つの基本味



食べ物には、いろいろな味があります。その種類は5つに分けられます。それぞれの味で思いつく食べ物は、何でしょう。うま味を代表する食べ物は、だしです。つまり「だし」の正体は、うま味です。うま味は料理の中に隠れていて、普段あまり意識されません。しかし、和食をはじめとして料理のおいしさをうむ大切な役割をしています。

## <子どもたちの感想>

- だしだけで飲んだことがなかったので、初めての味でした。使う材料によって、味がちがうことがわかりました。飲み比べができてよかったです。家でも試したいです。
- だしのうま味を感じることができました。みそしるを飲み比べて、だしのすごさを感じました。これからは、家で料理を食べたときに何のだしが考えたいです。
- だしの味は、少し苦かったけど、みそがあるとおいしくなるのですごくおいしかったです。これからは、だしを大切にしていきたいです。