

食育だより

いただきます！

令和7年度

11月号

令和7年11月19日発行（毎月19日は食育の日）

川口市立前川小学校



和食のよさを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」の日です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録された世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーでバランスのとれた栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から大きな注目を集めています。

いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

和食の4つの特徴



多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

だしで味わう和食の日 ～前川小学校の取組～

12月4日(木)は昨年度に続いてシェフ給食、地域の和食のお店『和食ダイニングとうきちろう』の料理長を招いて、小学生も楽しめるおいしい和食献立を出します。
当日は、家庭科室でぶりを一匹丸ごとさばいてもらい、児童も見学します。さばいたぶりは、その後、給食室で「ぶり大根」に調理して給食に出します。

十二月四日お品書き

さつまいもごはん、牛乳、ぶり大根、とりだんごのみそ汁



5年 家庭科「食べて元気!ご飯とみそ汁」

10月30日(木)、かつお節で有名な「にんべん」から資材を貸していただき、5年生でかつお節「だしから始まる和食文化」についての授業をしました。

かつお節の作り方、「花かつお」と「かつお節」「本枯節」の違いを勉強した後、実際に自分たちでかつお節を削ったり、本枯節から一番だしをとるところを見学したりする体験授業に歓声を上げていました。シャンパンゴールドの一番だしは、給食の時間に各クラスに配膳され、全員が試飲しました。



翌11月の1週目には、透明な鍋で対流の様子を観察しながらご飯を炊いて、煮干しでだしを取ってみそ汁を作る調理実習を行いました。便利な炊飯器ではなく、決められた分量の米と水を鍋に入れ、ガスコンロで強火→中火→弱火と火加減を注意深く調整しながら炊いていき、最後に蒸らして完成させました。ちょっと柔らかくなったり、おこげのできた班もありましたが、炊き立てのご飯はとてもおいしかったようです。

減塩

自然な食材を使ってとる「だし」は、香りがよくうま味もたっぷり。そのうえ、塩分はほとんど含まれません。料理は香りやうま味加わることで、薄味でもおいしく食べることができます。余分な塩分や糖分の使用を抑えることができ、健康な体づくりに役立ちます。

～若者にも大切な減塩～

食べ物に含まれた塩は吸収されて血管内に入ります。すると血管内の血液濃度が上がることから、濃度を薄めるため、血管内に水を引き込みます。これにより、血管内の壁が強く押された状態、これが高血圧です。高血圧が続くとほとんど自覚症状がないまま血管の壁は傷つき、厚く硬く変化します。これが動脈硬化です。進行すると脳梗塞等を発症し、重度の後遺症につながることもあります。

