食育だより

令和８年
Vol.6
福泉南中学校

11月24日は「和食の日」



日本の秋は、お米や野菜がたくさん収穫される実りの季節です。
その中で、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として、11月24日は「和食の日」とされています。
給食にも和食献立がたくさん登場します。身近にある和食について考えてみましょう。

出汁って何？



『出汁』とは、昆布やかつお節のうま味がお湯の中にとけ出した汁のことです。
たくさんの種類の出汁があり、和食の味の基本になります。
出汁を使った料理、思いつくものはありますか？

かつお節



クセがなく、上品な味と香りがあるため、いろいろな料理に使われます

昆布



日本では北海道でとれたものが多く流通しています。かつお節とあわせると相乗効果でうま味アップ！

煮干し



「いりこ」ともよばれる。
魚介の濃厚な香りがあり、最近ではラーメンのスープにも使われています

他にも、干ししいたけやまぐろ節など様々な出汁があります。
身近な給食にはどんな出汁が使われているか、味わってみてください♪

答えは右下にあるよ！



「和食」クイズにみんなで挑戦しよう！

問1 地域でとれた食べ物を、その地域で食べることを何という？
A.フードマイレージ　B.地産地消
C.医食同源　D.郷土料理

問2 おせち料理のエビにはどんな願いが込められているかな？
A.長生き　B.まめに働く
C.豊作　D.子孫繁栄

問3 舌で感じる味覚は5種類。甘味・塩味・酸味・苦味、あと一つは？
A.渋味　B.辛味
C.雑味　D.うま味

問4 昆布がよく育つ海の水の温度はおよそ何度くらいまでかな？
A.およそ30度　B.およそ28度
C.およそ25度　D.およそ20度

問5 秋にとれる鰹は何という名かな？
A.一番鰹　B.初鰹
C.上り鰹　D.戻り鰹

問6 緑茶がとれる一番おいしい時期はいつかな？
A.4～5月　B.6～8月
C.9～10月　D.11～12月

※「和食」クイズのこたえ　問①：B　問②：A　問③：D　問④：D　問⑤：D　問⑥：A

11月7日は立冬です

「立冬」とは、冬の始まりを告げる日のことです。
寒さが厳しくなるこの時期には、体を温めるはたらきがある根菜や汁物を取り入れるのがおススメです

