

# 給食だより

令和7年 11月  
舞鶴市立朝来小学校

## 11月24日は和食の日

「和食」は食材そのものの味を大切に、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。また、和食は多様な食材・調理法、米飯を中心にした献立が特徴で栄養のバランスも整えやすく、世界から注目を集めています。

### 和食の特徴

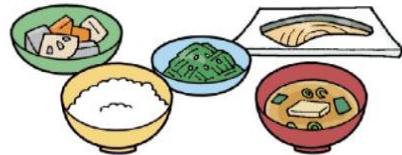
「和食」には、自然を尊ぶ日本人の気質があらわれた特徴があります。

- ①多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



海、山、里と豊かな自然が広がる日本では、各地でさまざまな食材が用いられ、素材そのものの味を生かした調理法が発達してきました。

- ②バランスがよく、  
健康的な食生活



ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、和え物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。

- ③自然の美しさの表現



季節にあった花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。

- ④年中行事との関わり



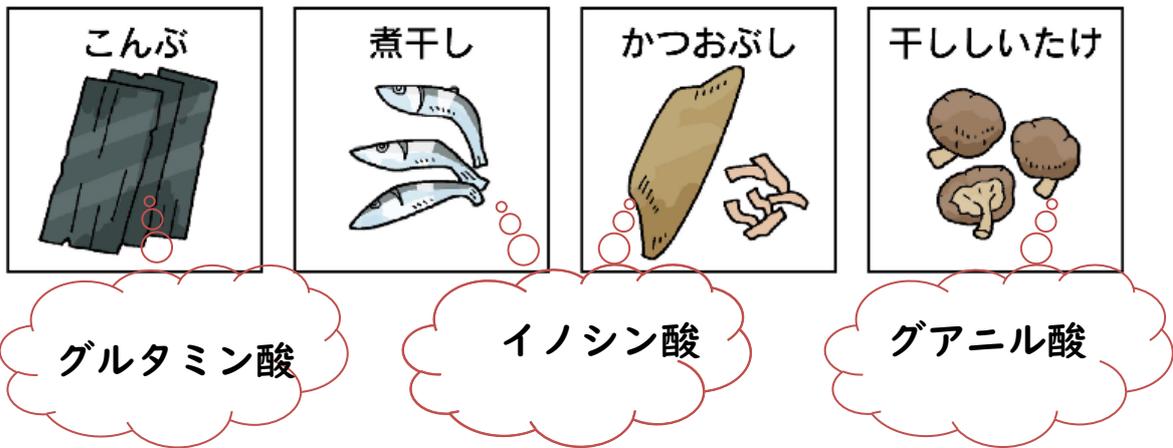
和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

自然でありのままであることを大切にする日本の食文化、「和食」はユネスコ無形文化遺産に指定されています。

# 「だし」ってなに？

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことで、漢字では「出汁」と書きます。「だし」は、香りがよくうま味を豊富に含んでいますが、塩分をほとんど含みません。「だし」を使った料理は、濃い味付けでなくてもおいしく感じられるので、塩分や糖分のとりすぎを防ぐことができ、「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っているのです。

また、「だし」をとるために使う材料にはうま味成分が多くあり、グルタミン酸×イノシン酸、グルタミン酸×グアニル酸など2種類のだしを組み合わせるとよりおいしく感じる調理の方法を学校給食でも行っています。



イラスト出典：少年写真新聞社 家庭とつながる！新食育ブック

## 「だして味わう和食の日」献立

朝来小学校では、11月21日に和食献立を実施します。すまし汁には昆布とかつお節（グルタミン酸×イノシン酸）の合わせだしを使い、「だし」を味わいます。



※ 以前の献立の写真です。

＜和食の日献立＞  
麦ごはん  
サゴシの西京焼き  
かんぴょうのきんぴら  
すまし汁  
牛乳

「和食の日」を機会に、ご家庭でも「和食」や「だし」を味わってみてください。