たなべっ子食育通信

平成30年度11月号

１１月２４日は何の日？

平成 25 年 12 月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして、11 月 24 日を**“いいにほんしょく”**の語呂合わせで**「和食の日」**とし、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日に指定されました。

今年の 11 月 24 日は土曜で休みのため、田辺小学校では 11 月 22 日（木）に「和食の日献立」を実施しました。

日本で昔から食べられてきた「和食」のおいしさの秘密は「だし」です。

豆腐とわかめのすまし汁には、カツオ・昆布・干ししいたけの３種類のだしが使われています。

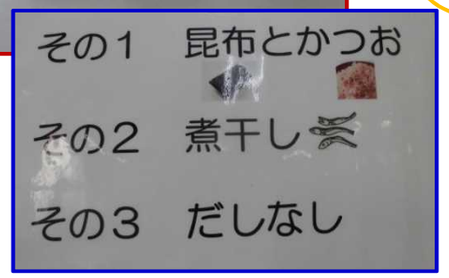
１１月２２日（木）の献立

- **牛乳**
- **ごはん**
- **さばのみそ煮**
- **豆腐とわかめのすまし汁**
- **小松菜のごま和え**

だしのうま味は、素材そのものの味わいを生かし、塩やしょうゆ、砂糖などの調味料を使う量を控えることができるので、料理の塩分やエネルギー量を抑えることができます。また、味覚の発達や生活習慣病の予防にもつながります。

食改さんによるだし体験

１１月２６日（月）～１１月２９日（木）に５年生が食改（食生活改善推進員）さんよりだしのとり方を教えてもらいました。調理を始める前に、だし当てクイズがありました。３種類のみそ汁（だし＋みそ）を飲み比べ、だしを味わいました。



出汁が配られると色・香りの違いを確かめ、一つ一つだしを味わいました。だし入りとだしなしでは、味が全然違うので子どもたちは驚いていました。

だしじゃこの「頭と腹わた」は苦みがあるのでおいしいだしを取るために、しっかり取り除いてねと教わりました。

だしじゃこを自分の手で処理するのが初めてという子どもたちがたくさんいました。

冬休みに「みそ汁を作る」という宿題が出るので教わっただしのとり方・食材の切り方でおいしいみそ汁を家族にふるまってほしいです。