

# 給食たより

11月

静岡県立浜名特別支援学校  
令和5年11月21日

## だしで味わう和食の日

11月24日は「和食の日」です。実りの季節であり、「いいにほんしょく(日本食)」という語呂合わせにもなっています。

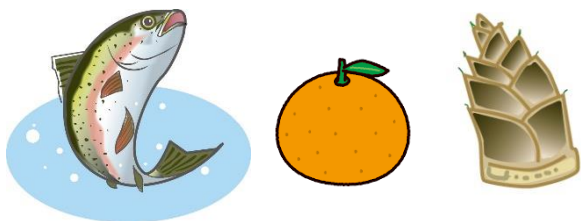
和食は、自然を大切にしようという日本人の考えに基づいた食習慣を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

無形文化遺産とは“形のない文化”を対象にしています。和食の文化がなくなってしまうよう、給食でも和食のおいしさを伝えていきます。



## ○和食の4つの特徴

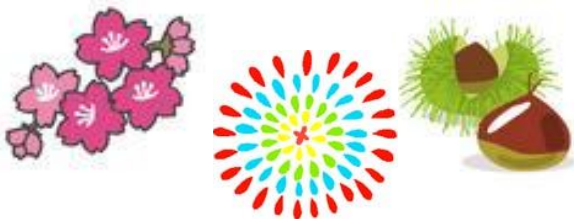
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



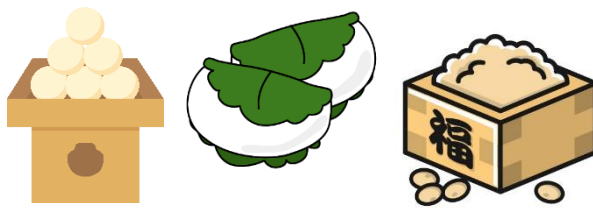
②健康的な食生活を支える栄養バランス



③自然の美しさや季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との密接な関わり



## ○様々なだし



### かつお節



イノシン酸という「うま味」を含みます。体力を高め、血流をよくする働きがあります。

### 煮干し



かつお節と同じでイノシン酸を含み、丈夫な体を作り血液をきれいにする働きがあります。

### 昆布



グルタミン酸という「うま味」を多く含みます。消化を促進する働きがあります。

### 干しいたけ



グアニル酸という「うま味」を含んでおり、血中コレステロールを下げる働きがあります。

# ○和食クイズに挑戦しよう！

**問題 1** 江戸時代、北海道から日本海を通して船で大阪まで運ばれていた和食にかかせない食材がありました。それは次のうちどれでしょう？

A ウニ B 昆布 C イクラ  
D じゃがいも

**問題 2** しょうゆには、こいくちしょうゆとうすくちしょうゆがあります。色の濃淡を表した名前ですが、塩分濃度が高いのはどちらでしょう？

A こいくちしょうゆ  
B うすくちしょうゆ

**問題 3** 四季の変化がある日本の食材には1年の内で一番たくさんとれて、おいしい時期があり「旬」と言います。サンマやキノコ類の旬はどの季節でしょう？

A 春 B 夏 C 秋 D 冬

**問題 4** 包丁のなかに出刃包丁と呼ばれる包丁があります。出刃包丁は主にどのようなときに使うでしょう？

A 果物の皮をむく B 一尾そのままの魚をおろす  
C 肉をひき肉にする

**問題 5** 7月7日はたなばたです。七夕(しちせき)の節供とも言います。この日に食べる小麦粉でできた食べものは何でしょう？

A そば B そうめん C 月見団子  
D うなぎ

**問題 6** 和食の配膳にはきまりごとがあります。そのきまりごとと異なるものはどれでしょう？

A ごはんを左手前、汁を右手前に置く  
B はしは手前に先を左にして置く  
C ごはんは奥、おかずは手前に置く

## 保護者給食試食会を行いました



試食会では、給食や食育、偏食についての話をさせていただいた後に、給食の試食、給食参観をしていただきました。児童生徒に「安全安心でおいしい給食」を提供するために取り組んでいることや、本校の給食について御理解いただくことができました。これからも、児童生徒の成長を支えるために給食作りに取り組んでいきます。お忙しい中参加していただいた保護者の方々、ありがとうございました。



### 【試食会で提供した給食】

11月7日 高等部試食会

11月9日 中学部試食会

11月14日 小学部試食会



浜名湖ファームさんの  
うずらの卵 里芋



愛情こもった  
手作りハンバーグ



スパイスの効いた  
ポークカレー

