給食だより

2026年　11月

朝晩は冷え込む日が増え、秋も深まってきました。
11月24日は「和食の日」です。ごはんや味噌汁。煮物など、日本にはおいしい和食がたくさんあります。昆布やかつお節からとる「だし」には、料理をおいしくするうま味がたっぷり！秋の旬の食材も味わいながら、日本の食文化に親しんでいきましょう。

10月の行事食

10/15　お誕生会



お楽しみおやつ

おばけクレープ



10/19手作りパンの日



栗の形の栗あんパン

10/30明日はハロウィン



ぼうしパンがおばけになったよ



発酵食品、みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、**栄養価がアップ**し、**消化・吸収しやすく**なっています。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズも発酵食品です。





だし

和食の味付けの基本といえば「だし」。食材のうまみが溶け出した汁のことで、かつお節やコンブを使ったものがよく知られていますね。いずれも、干したり、乾燥させたりすることでうまみが凝縮されています。代表的なだしには右のようなものがあります。

だしの種類	素材
かつおだし	かつお節（魚のカツオを乾燥、発酵させたもの）
こぶだし	乾燥させたコンブ（海藻）
しいたけだし	乾燥させたシイタケ（干しシイタケ）
いりこだし	乾燥させた小魚（カタクチイワシやマイワシなど）

世界各地でも、その地域でとれる動物の骨や肉、野菜を使った、独自のだし文化があります。おいしく食事ができるように、世界中で人々は工夫を重ねてきたのですね。



表面をふいたコンブを容器に入れ
（分量は、水：コンブ＝100：1）、
一晩置きます。
朝になったらこぶだしの出来上がり！

Recipe　さばの竜田揚げ

★サクサクと噛みごたえがあり、人気のメニューです。

（材料4人分）

- さば（生のさばを使用）　6切れ
- こいくち　大さじ2
- みりん　大さじ2
- しょうが　一かけ
- 片栗粉　50
- 油　定量

（作り方）

①さばは、塩のついていない生さばを使用する。骨を抜く。
②しょうがをすりおろす。こいくち、みりんと合わせ漬け込みタレを作る。（ビニール袋に入れる。）
③さばを漬け込みタレに15分漬ける。
④片栗粉をまぶして、170℃の油でからっと揚げる。
だしのきいたお吸い物と一緒に和食を楽しんでみてください



























































