

こんだて たべもの教室 予定表

4月



令和6年度
糸島市立南風小学校

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理

毎月19日は
食育の日

「和食」

今年度は、毎月の「食育の日」の献立で【和食・日本の郷土料理】と【世界の料理】を隔月で紹介していきます。

「和食」とは

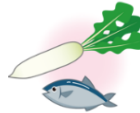
和食とは日本の風土、気候、歴史の中で育まれてきた料理のことです。日本には四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物があります。和食には、これらの食材をムダにせず保存し、おいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。

日曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
9 火	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ 小松菜のおかか炒め みそ汁	636	24.9	24.0
10 水	牛乳 黒糖パン ジャージャー麺 キャバツとソーセージのソテー きよみ	611	23.4	21.1
11 木	入学式			
12 金	牛乳 ピースごはん さわらフライ 野菜炒め すまし汁	563	22.6	18.8
15 月	牛乳 ごはん ふきと牛肉の炒めもの 粉ふきいも みそ汁 ヨーグルト	600	21.2	15.9
16 火	牛乳 麦ごはん 大豆のこはく煮 はるさめスープ	625	22.0	17.6
17 水	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ 野菜のソテー	597	27.9	23.1
18 木	牛乳 コーンライス かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	615	15.3	20.4
19 金	えんそく (おべんとうの日)			
22 月	牛乳 ごはん あじの磯辺揚げ 春キャバツの炒めもの 若竹汁	564	25.2	17.4
23 火	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のじゃこ炒め	626	24.6	18.2
24 水	牛乳 ふどうパン スパゲティナポリタン 春野菜サラダ ノンエッグマヨネーズ	674	23.6	22.2
25 木	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 にらともやしの炒めもの かなぎの佃煮	625	24.9	18.8
26 金	牛乳 チキンカレー (麦ごはん) フルーツもり合わせ	679	19.6	19.4
30 火	牛乳 ごはん みそカツ キャバツのソテー もずく汁	590	23.8	15.2

※ 臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。また、平均栄養量及び基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。

和食の特徴① 自然の恵みを活用



日本は海、山、里と豊かな自然が広がっているため、多様な食材が用いられています。一年のうちでよくとれ、味のよい季節(旬)の食材を使い、料理の季節感や彩りも大切にしてきました。

和食の特徴② 素材の持ち味を引き出す



生食・焼き物・酢の物・煮物・蒸し物など調理方法が多く、だしを使用して素材のそのものおいしさを引き出しています。乾物や発酵食品といった保存食も発達しました。

和食の特徴③ 慣習や行事と関わっている



季節の区切り目(節句)などに自然の恵みである「食」を分け合い、家内安全、子孫繁栄、豊作豊漁を願いながら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。

和食の特徴④ 栄養バランスがとやすい



ごはんに汁物とおかず3品を組み合わせた【一汁三菜】は、ごはんでエネルギー源となる炭水化物、汁物で水分、おかずでその他の栄養素をバランスよくとることができます。

「郷土料理」とは

日本は南北に細長く海に囲まれた島国です。地形や気候などの違いにより、様々な農水産物がとれます。郷土料理は、それぞれの土地でとれる食材を使い、その地域にあった料理法を考えだし、子孫に伝え今に伝わる料理です。

食材

沿岸部では漁業が盛んで、新鮮な魚介類や海藻を食材として利用しました。また山や川に近い地域では山菜やきのこ・野生動物や川魚などを食材として利用しました。



料理法

標高の高い寒い地域は鍋物や汁物、食べると体の温まる料理が豊富。また夏の気温湿度の高い地域では、さっぱりした料理に加え、火を使う時間が短くて済む油を使った炒め物も数多くつくられてきました。

4月の献立より

若竹汁

材料(4人分)

- たけのこ水煮 ……80g
- わかめ(塩蔵) ……20g
- 玉ねぎ ……80g
- 人参 ……40g
- 豆腐 ……8g
- 濃口しょうゆ ……小さじ2
- 薄口しょうゆ ……小さじ1
- 塩 ……小さじ1/2
- かつお節 ……10g
- 昆布 ……5g
- 水 ……800ml

作り方

- ①なべに昆布と水を入れてひたしておく。(できれば30分以上)その後なべを弱火にかけて、沸とう直前に昆布を取り出す。
- ②①のなべにかつお節を入れ、沸とう後1~2分煮たらざるです。
- ③たけのこは人参は短冊切り、玉ねぎは半分は切ってスライス、わかめは塩抜きして3cm幅に切る。豆腐は水につけて戻してから絞る。
- ④なべに②のだしと人参と玉ねぎを入れて加熱し、火が通ったらたけのこ、わかめ、豆腐を加え更にひと煮立ちし、調味料で調味する。

春の和食を代表する汁物です。シンプルなすまし汁なので、素材とだしのおいしさを感じることが出来ます。



学校給食献立予定表

令和6年4月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き				
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのもとになる	調味料	
9 (火)	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ 小松菜のおかか炒め みそ汁	とり肉 かつお節 油あげ 牛乳 麦みそ	小松菜 にんじん ねぎ	にんにくもやし 大根 玉ねぎ えのき	米 赤米 でん粉 揚げ油 油	塩 こしょう しょうゆ だしiriこ
10 (水)	牛乳 黒糖パン ジャージャー麺 キャベツとソーセージのソテー きよみ	豚肉 レンズ豆 赤だしみそ ウインナー	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きよみ	黒糖パン 中華めん さとう ごま油 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう
12 (金)	牛乳 ピースごはん さわらフライ 野菜炒め すまし汁	さわらフライ ふた肉 とうふ かまぼこ	にんじん	グリーンピース キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 揚げ油 油	だし昆布 塩 こしょう しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ
15 (月)	牛乳 ごはん ふぎと牛肉の炒めもの 粉ふきいも みそ汁 ヨーグルト	牛肉 あつあげ 麦みそ	にんじん ねぎ	ふぎ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも 油 ごま	料理酒 しょうゆ 塩 だしiriこ
16 (火)	牛乳 麦ごはん 大豆のこはく煮 はるさめスープ	とりレバー 大豆 ベーコン	にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ きくらげ	米 麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも さとう はるさめ 揚げ油	しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
17 (水)	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ 野菜のソテー	ふた肉 大豆 ウインナー	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ もやし	ミルクパン じゃがいも さとう 油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう
18 (木)	牛乳 コーンライス かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	ベーコン	かぼちゃサンドフライ にんじん	コーン 玉ねぎ セロリー	米 じゃがいも マカロニ バター 揚げ油 油	塩 こしょう 鶏がらスープ
22 (月)	牛乳 ごはん あじの磯辺揚げ 春キャベツの炒めもの 若竹汁	あじ ふた肉	牛乳 青のり わかめ	小松菜 にんじん	米 小麦粉 でん粉 ふ 揚げ油 油	塩 こしょう 料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ だし昆布
23 (火)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のじゃこ炒め	とうふ 豚肉 レンズ豆 赤だしみそ	牛乳 白す干	ねぎ ほうれん草 にんじん	米 麦 さとう でん粉 油	しょうゆ 料理酒 豆ばんじやん 塩 こしょう
24 (水)	牛乳 ぶどうパン スパゲティナポリタン 春野菜サラダ ノンエッグマヨネーズ	ウインナー レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	ぶどうパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	白ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう
25 (木)	牛乳 ごはん かなぎの佃煮 厚揚げと野菜のうま煮 にらともやしの炒めもの	とり肉 あつあげ ちくわ	牛乳 かなぎ佃煮 茎わかめ	にんじん にら	米 じゃがいも さとう 油 ごま油	しょうゆ 料理酒 みりん だしiriこ 塩 こしょう
26 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ぶどうカットゼリー 油 バター	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
30 (火)	牛乳 ごはん みそカツ キャベツのソテー もずく汁	ふた肉 赤だしみそ とうふ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう 揚げ油 ごま油 油	塩 こしょう しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ だしiriこ



ご入学、ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日
 をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願
 いいたします。



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけるようにすすめています。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



