

# 給食だより



令和7年11月号  
昭島市立瑞雲中学校  
昭島市立清泉中学校



## 和食文化の4つの特徴



### 1 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術や調理道具が発達しています。



### 2 健康的な食生活を支える 栄養バランス

ごはんを中心に汁、おかずを組み合わせている日本の食事スタイル「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。「だし」を上手に使って塩分や油の使用を控えることができます。



### 3 自然の美しさや季節の 移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食の特徴の一つです。季節の花や葉をあしらったり、器や盛り付けを工夫したり季節感を楽しめます。



### 4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食文化は、年中行事と共に深く関わっています。自然の恵みである「食」を分け合い、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。



中学校では、和食の日の取り組みとして11月24日が休日のため、11月25日に和食の献立を取り入れます。給食には牛乳ではなく、緑茶を全員に提供する予定です。

今後も給食を通して和食の魅力や伝統的な食文化を発信し、次の世代に伝える役割を御家庭と共に進めてまいります。



# ~和食のおいしさを伝える だし~



鰯の厚削りです

だしとは、動物性や植物性の食材から、うま味成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうま味を他の食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来もっている味をより引き立たせます。また、だしの食材を組み合わせることで、うま味や風味が増します。

給食では、良質な鰯の厚削りと昆布でだしをとり、和食の日の汁物や煮物など、様々な料理に使用しています。



## ☆防災コラム☆

## 11月のテーマ 「ご存知ですか？ パッククッキング」

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。パッククッキングの利点を三点紹介します。

一点目は、水を節約できる点です。災害時、水は貴重です。パッククッキングは、袋に入れた食材をそのまま湯せんし、袋のまま食器にのせれば鍋や食器も洗う必要がありません。また、加熱に使った水が汚れないで、再利用でき、水を節約することができます。

二点目は、温かい料理が作れる点です。災害時は、おにぎりやクラッカーを食べる機会が多くなります。そんなとき、温かい料理が食べられると心もあたたまります。

三点目は、複数の料理を一つの鍋で調理できる点です。災害時、カセットコンロなどの数には限りがあります。一つの鍋でご飯、おかず、汁物が作れることで、バランスの良い食事につながります。

少ない工程でできるパッククッキングは、簡単に調理ができます。もしもの時のために、日常生活でチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。

災害時に役立つ！

耐熱性のあるポリ袋を使った  
パッククッキング

## お麸じゃが煮

ご家庭にある備蓄食材を使用した防災レシピを紹介します。ライフライン（水道・ガス・電気）が使えないときでも、カセットコンロ等の熱源があれば、ひと鍋で洗い物が少なく簡単に作ることができます。

### ＜作り方＞

- ① ジャガ芋、玉ねぎ、人参は皮をむき、小さめの角切りに切る。
- ② ポリ袋に材料と調味料をすべて入れ、袋を揉むようにして味をなじませる。
- ③ ポリ袋の空気を抜くように根元からねじあげ、上の方で結ぶ。
- ④ 鍋の底にお皿を敷き、水を入れてからポリ袋を置く。
- ⑤ ふたをして火をつけ、沸騰したら中火にし、約30分加熱する。

### ＜材料＞（2人分）

お麸	10g
じゃが芋	40g
玉ねぎ	60g
人参	40g
ツナ缶	40g
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
和風だし	小さじ1/2
水	1カップ

☆給食では車麩を使用し、かつお節と昆布のだし汁を使っています。