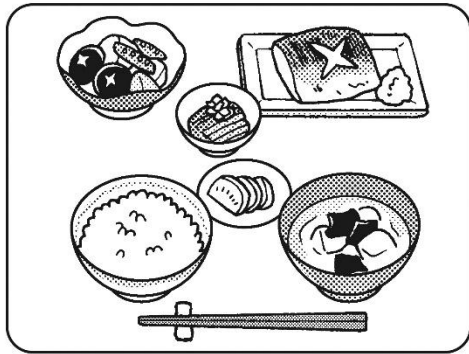




給食だより 11月号

令和7年10月31日
渋谷区立西原小学校
校長 博多 正勝
栄養士 高樋 翠

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」 まもろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これをまもり、受け継いでいくことが求められています。

和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ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。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

©少年写真新聞社2025

11月8日は「いい歯の日」
カルシウムたっぷり！

給食レシピ しらすと海苔のチーズトースト

◇材料（4人分）

- 食パン 4枚
- オリーブ油 小さじ4
- しらす干し 30g
- 黒いりごま 小さじ2
- 刻みのり 3g
- ピザ用チーズ 50g

◇作り方

- 食パンにオリーブ油を塗る。
- しらす、ごま、のり、チーズの順にのせ、トースターで焼く。

