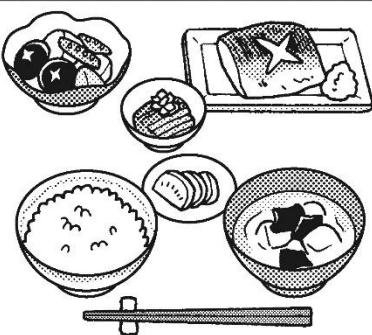




# 給食だより 11月号

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 高橋 翠

11月24日は和食の日



和食のおいしさを支える

# だし

みんなで  
守ろう！ 「和食文化」

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ます。わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

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

- ① 食パンにオリーブ油を塗る。
- ② しらす、ごま、のり、チーズの順にのせ、トースターで焼く。

