

# 食育だより

令和6年12月10日  
大崎上島町立東野小学校

《12月食育目標》  
〇季節の食べ物や料理を  
しろう。



5年生

## だしのひみつ

5年生は家庭科で「だしのひみつ」について学習しました。はじめに、2種類のみそ汁（だしあり・だしなし）を飲み比べ、違いを考えました。その後、意見を交流し合う中でだしのありなしで味や色、においなどが違うことに気づき、だしがあるとおいしくなることを学習しました。



### 【児童の振り返り】

- みそ汁の作り方が分かっていたらすぐに作れる。
- だしを使って、味と色、においをおいしくして、みその入れ過ぎ、塩分とり過ぎをさけたいです。
- 自分がおいしくみそ汁を作れるように勉強して、食生活でみそ汁を作ろうと思う。
- 汁の味がうすかったらすぐにみそを入れるんじゃなくて、だしになる魚貝類を入れる。
- だしを長く入れたら味がこくなったり、においがよくなったりするから、おいしくするために入れたいです。



### 【冬の食事チャレンジ】

今年も「冬の食事チャレンジ」を実施します。夏の食事チャレンジでは、マナーを守って食事をしたり、進んで手伝いをするなど食の実践力が身に付いています。冬休みもさらにレベルアップできるようにチャレンジしましょう。できれば黄色のチャレンジシートに色をぬり、感想をかきましょう。おうちの人にもコメントを書いてもらいましょう。1月7日(火)に担任の先生へ提出してください。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『日本各地の行事食』です。

### お月様のかぼちゃ汁：広島県

広島県福山市にある「月山大権現」というお堂は、四国八十八か所の番外札所として、巡礼の人々の参拝する所となっていました。地元では通称「お月様」と親しまれ、月読尊（夜を治める神様）として崇められています。例祭は毎年冬至の日に行われ、かぼちゃの入ったみそ汁で接待します。

| 材料(4人分) | 分量    | 作り方                                          |
|---------|-------|----------------------------------------------|
| かぼちゃ    | 240 g | ①だし用昆布とだし用かつお節と水でだし汁をとる。                     |
| 豆腐      | 100 g | ②かぼちゃは一口大、豆腐は2cm角切り、油揚げは1cm幅短冊切り、ねぎは小口切りにする。 |
| 油揚げ     | 40 g  | ③だし汁にかぼちゃを入れ、火が通ったら、豆腐と油揚げを入れる。              |
| 白みそ     | 60 g  | ④白みそを入れて味をととのえる。                             |
| ねぎ      | 20 g  | ⑤おわんに盛り、ねぎをのせる。                              |
| だし用昆布   | 4 g   |                                              |
| だし用かつお節 | 8 g   |                                              |
| 水       | 600ml |                                              |



スペイン

パエリア

米とエビなどの魚介類と野菜などを炊き混んだ料理。  
米にサフランという香辛料を入れることで黄色くなる。



トルティージャ  
(スペイン風オムレツ)

炒めたじゃがいもやたまねぎ、ほうれんそうなどを卵と混ぜて焼いたオムレツ。丸い形のまま平らに焼くのが特徴。



生ハム

スペインの生ハムづくりは2000年以上前から始まっている。豚肉を塩漬けにし、乾燥、熟成させたもの。スペインの涼しく乾燥した気候が適している。

