

# 食育だより

杉並区立中瀬中学校

校長 香西 雅斗

令和4年

# 11月号

栄養士 柴 百萌

だんだん寒くなると、温かい料理が恋しくなりますよね。温かい汁物のひとつ「みそ汁」は給食でもおなじみで、欠かせない料理です。ご飯とみそ汁さえあれば病気知らずと言われるほど、健康効果の高いみそ汁について考えていきましょう。



## 日本人が後世に伝えたい家庭料理 第1位 みそ汁

2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食において、基本となる献立の考え方 「一汁三菜」 があります。ご飯に汁1品とおかずを3品つける料理のことです。

汁物の中でもみそ汁は、ある会社が全国の男女500名に行った「日本食に関する意識調査」<sup>1)</sup>で、日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位に選ばれています。



### 決め手は出汁

出汁は減塩の効果だけでなく、満足感を満たして食べすぎを防止したり、冷えを予防したりする効果もあります。異なる出汁を組み合わせると「相乗効果」でより美味しく旨味が増します。



#### ●だしをとる

=昆布×煮干し=

水に対して昆布0.5～1%と煮干し3%を一晩水につけます。  
手間いらずで上品な水出汁の完成です。



=昆布×かつお節・さば節=

水出汁した昆布出汁を沸騰後、かつお節3%入れて火を止めます。  
かつお節が沈んだらペーパーや茶こしでこします。

### みそ汁を作ってみよう！

「日本食に関する意識調査アンケート」では「初めてみそ汁を作った年齢」第1位が「15歳～20歳」でした。自分で作ったみそ汁は格別です。ぜひチャレンジしてみてください。



#### ●豆腐とわかめのみそ汁の作り方（2人分）

##### 【材料】

だし:350cc みそ:35g 豆腐:150g 乾燥わかめ:0.5g  
長ねぎ:お好みで少々

##### 【作り方】

- ①乾燥わかめをもどす。
  - ②豆腐は1.5cm角に切り、長ねぎを小口切りにする。
  - ③鍋にだしを入れて火にかけ、豆腐を入れて煮立たせる。
  - ④豆腐に火が通ったら、わかめを入れて火を止め、みそを溶き入れる。  
弱火で火をかけたら長ねぎを入れ、沸騰する前に火を止める。
- \*みその風味が飛んでしまうので、みそを入れてからは沸騰させないよう気をつけましょう。

## 食品成分表が改訂されました

給食の栄養計算の基となっている「日本食品標準成分表」が2020年版（八訂）に改定され、食品の栄養価の計算方法が見直されました。特に大きく変わるのが「エネルギー量」です。これまでより下がる傾向にあります。

この度杉並区では、栄養管理ソフトを更新し、八訂対応できるようにしました。新しい計算方法によりエネルギー量は下がっていますが、給食の内容や量は今まで通り提供いたします。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした給食提供となっていますので、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

例えば…

今までの計算方法  
**820 kcal**



新しいの計算方法  
**700 kcal**



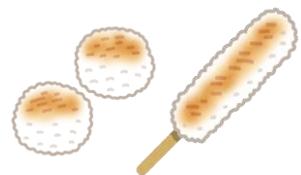
給食の内容が  
変わらないから  
安心だね

### 11月の給食より



#### \* 11/2(水)季節の和菓子【芋ようかん】

さつまいもが美味しい季節です。さつま芋を寒天で固める芋ようかんはお手軽で美味しい和菓子です。ぜひ自分でも作ってみてください。



#### \* 11/11(金)きりたんぽの日【だまっこ汁】

だまっこは秋田の郷土料理の一つです。秋田名物の「きりたんぽ」は棒状に作りますがだまっこはつぶしたご飯を丸めて作ります。

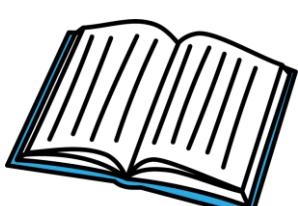


#### \* 11/18(金)山梨県【ほうとう風うどん】

11月20日山梨県民の日にちなんで、郷土料理「ほうとう」です。たっぷりのかぼちゃに平打ち麺を絡めていただきます。

#### \* 11/21(月)ビブリオカフェ\*鎌倉献立

2年生の校外学習に合わせて、鎌倉にちなんだ献立です。けんちん汁は「建長寺」で作られていた精進料理です。



#### \* 11/25(金)2!9(火)図書関連献立【マリガトーニスープ・鶏肉のカプリ風】

21日から始まる読書週間に合わせて、図書館にある本に登場する料理を再現します。

現在の図書館を使えるのは今だけです。

最後の図書館を惜しみなく楽しみましょう。