

# もぐもぐ😊だより

～給食・食育だより～

No.5

令和7年11月4日  
江戸川区立小岩小学校  
校長 平田鐘明  
栄養士 飯田真由

# 小岩小学校の和食給食

小岩小の給食は、1か月の半分以上を和食の献立としています。旬の食材や行事食、各地の郷土料理を取り入れ、給食を通して季節や日本の文化を感じられるように工夫しています。

## 日本の誇り「和食」!

気温が低い日も増え、秋の深まりを感じてきました。栗やさつまいも、柿や梨など季節を感じる食材や料理を目にする機会も多いと思います。今回のもぐもぐだよりでは、和食の特徴や給食の和食献立について紹介します。日本の食文化の良さを見直し、お子さんと一緒に和食を楽しんでみてはいかがでしょうか?

### 「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

### 「和食」に欠かせないもの

**米**

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

**だし**

昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

**発酵調味料**

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



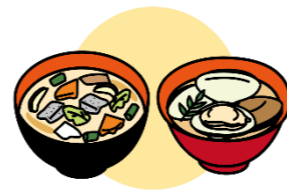
「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ



お箸を正しく使いましょ



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ



**旬の食材**

**行事食**

**郷土料理**

**郷土料理**

# 給食レシピ ～日本の伝統を受け継ぐ郷土料理レシピ～

今回のもぐもぐだよりでは、給食で登場する郷土料理のレシピを紹介します。その地域の歴史や文化、自然や風土を感じる料理をぜひご家庭でも味わってみてください。

## 芋煮

### 材料（約5人分）

油	小さじ1
まいたけ	1パック
しめじ	1パック
豚こま肉	350g（牛肉でもOK）
ごぼう	1/4本（60g）
こんにやく	100g
水	400mL（2カップ）
酒	20mL
みりん	20mL
しょうゆ	50mL
さとう	10g
さといも	300g
ねぎ	1本



山形県の郷土料理「芋煮」！  
「芋煮会」といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒に作ったり、各家庭でも食べられているそうです。

### 作り方

- \*しめじ・まいたけはほぐす
- \*ごぼうはささがき、ねぎは斜め薄切りにする
- \*こんにやくは色紙切りにし、下茹でしておく
- \*さといもは皮をむいて一口大に切り、塩でこすり洗う。水洗いし、下茹でする

- ①鍋に油をひき、しめじ・まいたけを加え中火で炒める。
- ②焦げ目がついたら豚肉を加え、さらに炒める。
- ③ごぼう・こんにやくを加えて炒め、全体がしんなりしたら水・酒を加える。
- ④煮立ったら火を弱めて調味料を加え、5～10分ほど煮る。
- ⑤下処理したさといも・ねぎを加え、さらに15～20分ほど煮る。  
（味をみて、薄い場合はしょうゆを加えて調整してください）

## チキン南蛮

### 材料（約5人分）

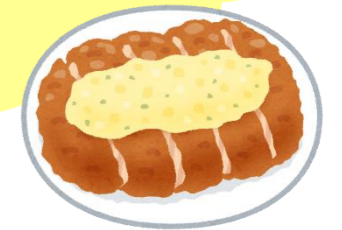
鶏むね肉	500g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
小麦粉	適量
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
さとう	大さじ1
しょうが	少々（すりおろし）
にんにく	少々（すりおろし）
マヨネーズ	400g
玉ねぎ	1/4個（みじん切り）
こしょう	少々

（お好みで、茹でたまごやピクルス、レモン汁、ケチャップを加える）

### 作り方

- ① Aの材料を全て合わせ、加熱してさとうを溶かしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして加熱し、水気をよく切る。（電子レンジでもOK）
- ③ ②にマヨネーズ・こしょうを加えてよく混ぜ、タルタルソースを作る。
- ④ 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、酒としょうゆを振って冷蔵庫で30分ほどおく。
- ⑤ ④に薄力粉を加え、衣をつけて170℃の油で揚げる。
- ⑥ 揚がったら、熱いうちに①の南蛮酢に漬ける。
- ⑦ ⑥を盛り付け、上からタルタルソースをかけて完成！

宮崎県のご当地グルメとしても知られる「チキン南蛮」！  
給食では、おかわりのじゃんけんが白熱するほど人気のメニューです。



## ホームページ

小岩小のホームページでは毎日の給食の様子を掲載をしています。献立表ともぐもぐだよりは、給食→献立表・給食だよりのページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。

