

食育だより

令和3年1月22日(金)

新宿区立西早稲田中学校 食育委員会

「和食」と「だし」について〈1年生〉

1年生は、総合の時間で「和食」と「だし」について学習をしました。「和食」はユネスコの無形文化遺産に登録されています。それは、後世に守り伝えていく文化として評価されたということ。「和食」のどのような特徴が評価されたのかを授業で学習し、さらに「和食」に大切な「だし」の調理実習を行いました。実習内容は以下の通りです。

1. 昆布とかつおで「だし」をとる。
2. 「だし」だけを試飲する。
3. 「だし」に味噌をいれたもの、「お湯」に味噌をいれたものを比較して試飲する。



試飲では「おいしい!」「だしが無いと物足りない。」といった声が聞こえました。自分たちでとった「だし」の味は格別だったようです。

生徒の感想より

「だし」でこんなに味が変わるんだなと思いました。「だし」の力で和食が成り立っているんだなと思いました。

簡単にとれる「だし」でこんなに違うなんて思いませんでした。これから家で作るときは「だし」をしっかりとしたおいしい味噌汁を作りたいです。

とても楽しく、和食についてもっと知りたいと思った。

「だし」だけで飲んでみても、香りやうま味が伝わってきて、薄いという風に感じられなくてすごいと思った。

「だし」があることで、食材のうまみを引き出し、その料理をおいしくしてくれることが分かった。ご飯を家で作る機会があったら「だし」を用いてつくりたい。

普段何気なく口にしている「だし」の魅力が分かった。日本食の魅力も再発見できた。

「だし」が味噌汁の大部分の味を作っていることが分かった。これからはもっと日本文化が大切にしている味を調べていきたい。

うま味があるのとないのでは味が全く違うことが分かった。あと、うま味に減塩効果があることも実感できた。

「だし」をうまく使うことで健康面にも、味にも良いところがあるので、自分が料理するときも取り入れようと思った。

うま味が具体的にどのようなものなのかよく知ることが出来た。

「だし」の材料は、いろいろあります。

是非、家庭でもいろいろな「だし」をとって味わってみてください。

とびうお(あご)



しいたけ



煮干し



朝食づくり 〈1年生〉 どんぶりランチセット 〈2年生〉

自粛期間中の課題として1年生は「朝食づくり」、2年生は「どんぶりランチセット」のレポートをまとめました。「朝食づくり」では「和食に徹底した」という人もいれば「時短を意識した」という人、「どんぶりランチセット」では「小鉢とどんぶりの味のバランスを考えて作った」という人もいれば、「栄養の偏りが無いように献立を立てた」という人も。様々な工夫や考えが詰まったレポートが多かったです。お忙しい中ご協力いただきました保護者の皆さま、ありがとうございました。生徒のレポートは作品展にて展示予定です。

ひとりで調理実習 〈2年生〉

2年生は、年度初めから家庭科で食生活の分野に取り組んでいます。1学期は主に栄養について学び、2学期は待望の調理実習でした。1回目は肉をテーマに「豚のしょうが焼き」、2回目は魚をテーマに「鮭のムニエル」、3回目は野菜をテーマに「野菜いため」でした。

コロナ禍における調理実習となりましたので、以下の指示のもと、生徒は一生懸命に取り組み、成功させました。

- ・ マスクや手洗いの徹底
- ・ ひとりで自分の食べる分をつくる
- ・ 1つの調理台に2名までで作業を行う
- ・ 調理器具は使いまわさない
- ・ 布ふきは使わずキッチンペーパーを使う
- ・ 蓋つき容器を自宅から持参して、ソーシャルディスタンスが確保されている給食時に食べる など



1人前に小分けされた材料を使用するというのも、例年とは違う

スタイルです。後日、「小学校の調理実習では洗い物しかやらなかったから今回とても緊張した。おいしくできて良かった。」という感想がありました。一人で行う調理実習がひとりひとりの技術の向上につながっていたとしたら価値のある実習だったと思います。

給食委員会より

今年度も9月7日～11日に「きれいに片づけようキャンペーン」を実施しました。飲んだ後の牛乳のパックが指示通り整っているか、お皿の間に割れ防止のトレーが挟まっているかなど、複数のポイントを給食室で確認して採点をしてもらいました。一番の点数の高かったクラスは3-2、3-4と2-3と1-3と1-4でした。きれいに片づけることが、作ってくれた人への感謝の気持ちの表現となります。キャンペーンに関わらず、いつも心掛けて片づけていきましょう。

また、12月14日～18日は「かむかむキャンペーン」も実施されました。よく噛んで食べる献立というテーマで、するめの入った金平、ひよこ豆の入ったサラダなどが出ました。よく噛むことで唾液の分泌が促され、消化に良いだけでなく虫歯予防にもなります。毎日意識をしたいですね。

最後に、給食委員会では、アンケート調査によりリクエスト給食を栄養士さんに依頼しています。12月は2年生のリクエスト給食で「きなこ揚げパン」「肉団子の白菜スープ」「フルーツポンチ」が出ました。1年生は2月、3年生は3月の予定です。どんな献立になるのか楽しみにしててください。

