

急に冷え込み、一気に秋が深まってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しがちです。バランスのよい食事をとることや、十分に睡眠をとること、適度に体を動かすことを意識してください。寒い時は、温かい食べ物や飲み物でほっとしたり、体を温めてくださいね。

11月のランチ給食予定

11月20日(月) テストのためなし
 ※11月21日(火) テスト2日目は注文できます。
 忘れずに取りに来てください。
 ☆給食を注文される方は、11月分のご注文のお忘れがないように、お願いいたします。

11月 2 4 日は「和食の日」

- ごはん
- さばのしょうが煮
- かぶの鶏そぼろあん
- ほうれん草の煮びたし
- きんぴられんこん
- ゆかりのふりかけ
- 牛乳



国語科 鰹節～世界に誇る日本食～

10月に2年生国語科で「鰹節」の授業をしました。和食に欠かすことのできない「だし」について、鰹節の作り方、削り方についても学びました。

授業の後半には、実際に削り器を使って鰹節を削りました。ほとんどの人がはじめての体験でしたが、苦戦しながらも、世界一かたい食品である鰹節を削ることができました。鰹節削り体験により、日本の伝統食について理解を深めてもらえていたらうれしいです。



鰹から鰹節へ



和食文化の特徴

③自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしている。



西中 2 年生 「好きな和食」トップ5

- ☆1位 うどん
- 2位 みそ汁
- 3位 寿司
- 4位 おでん
- 5位 だし巻き卵

だしのおいしさを感じることができる。いろいろな味や具材が楽しめる。などの理由からうどんが人気でした。

その他・・・おにぎり、しゃぶしゃぶ、肉じゃが、茶碗蒸し、焼き魚、おせち、ふろふき大根、も

感想



最初は粉だったけれどコツをつかんでうまくできた。鰹節を削る難しさが分かった。思ったより強く押さないといけなかった。まっすぐに押すことが大変だった。

思ったよりずっとかたくて、とても難しかった。味は削り方によって変わっていてとてもおいしかった。だけどやっぱりきれいな削り方のほうがおいしいと感じた。

削り節が本当に硬くてこれは食べ物なのかと疑うほどでした。思ったより難しくて鉛筆の削りカスみたいになってしまったけど楽しかったです。削った後は鰹節のいい香りがして食欲をそそられました。

日頃、鰹節を削る機会はないのでとても貴重な体験ができました。お店で売っているようなきれいな形にはならなかったが、自分で削ったのでおいしさが増しました。鰹節が長い時間をかけて丁寧に作られていると初めて知ったので、これからは、いつもより日本の伝統に触れていると思って味わって食べようと思いました。



＼ だし テイスティング大会 ／

2年生わかばの生徒と「だし テイスティング大会」を開催しました。
 【かつおだし/昆布だし/煮干しだし/しいたけだし/だしパック/かつおとこんぶの合わせだし】6種類のだしを用意し、色、香り、味、沈殿物、などの違いを見極め、だしを当てる大会です。



みんな真剣にだしの特徴を記入していました。先生方も合わせて、挑戦者24人中、全問正解は、4人でした！

だしパックと合わせだしの見極めが難しかったようです。

おいしいと感じただしは、「合わせだし」と答えた生徒が多く、だしのうまみの「相乗効果」を感じることができましたね。

どれがどのだしかわからなくなってきたよ～



かつお節クイズ

①かつお節を一番多く作っている都道府県は？

・北海道 ・静岡県 ・鹿児島県

②かつお節を一番多く消費している都道府県は？

・鹿児島県 ・東京都 ・沖縄県

賞状⑦封入

賞状①封入

