

こんにちは

がっこうしょくいくざいだん よこはま学校食育財団



です

がっこうしょくいくざいだん よこはまし がっこうきゅうしょくこんだて
よこはま学校食育財団は、横浜市の学校給食献立の

さくせい あんぜん あんしん りょうじつ しょくざい ちょうたつ しょくざい けんさ しょくいく すいしん
作成、安全・安心・良質な食材の調達、食材の検査、食育の推進

じぎょう おこな
事業を行っています。



ざいだん しょくいく しょくいくじょうほう はっしん
財団ホームページ「食育ひろば」では、食育情報を発信してい

ます。がっこう ぎゅうしょく ようす かてい きゅうしょく つくりかた しょうかい
学校での給食の様子や、ご家庭での給食の作り方の紹介

をしています。また、じっさい つく りょうり とうこう ぼしゅう
実際に作った料理の投稿も募集しています。

みな ころ ま
皆さまのアクセスを心よりお待ちしております。



レシピはただいま
192しゅるい



公益財団法人 よこはま学校食育財団

横浜市中区尾上町1丁目6番地 ICON 関内5階
電話 045-662-2541 <https://ygs.or.jp/>





横浜市立本町小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油(米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもを揚げます



ピーマンをゆでます



茗わかめスープを作ります



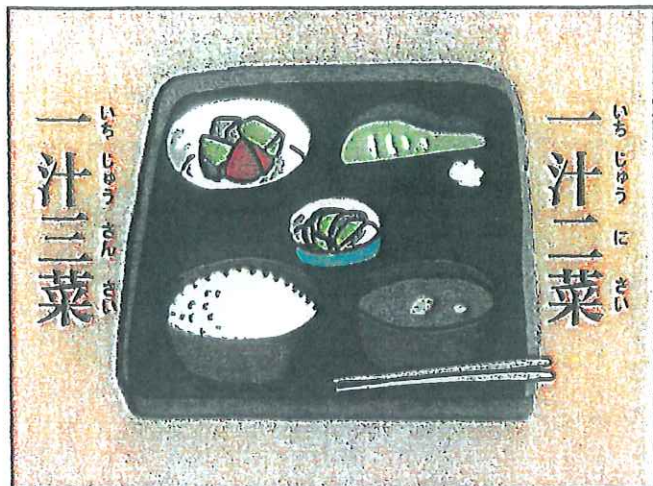
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

変わり五目豆を作ります



「ごはん」とみそ汁

対象：小学校中学年～ 教科：家庭科、学級活動、特別活動・給食時間等
 ◎パワーポイントのデータをダウンロードし、各校に合わせて自由にご活用ください。



■ 「一汁二菜」「一汁三菜」という言葉を知っていますか？ 一汁二菜は、汁物と2つのおかず、一汁三菜は、汁物と3つのおかず、という意味で、伝統的な日本の食事です。(イラストを指して) これは一汁二菜です。汁物はおみそ汁ですね。おかずが焼き魚と煮物です。これで二菜。真ん中のたくあんは「香の物」と呼びますが、漬物はおかずとして数えませんが、あともう一つ数に入っていないものは、ごはんです。和食ではごはんは欠かせないので、わざわざ数えないんです。



■ 今日は、和食の中で一番大事なごはん、汁物としておみそ汁についてお話しします。ごはんというと、お米を炊いたものを指すこともありますが、食事全体のことでも「ごはん」と呼びますね。ですから「朝ごはんに食パンを食べてきました」と言っても変ではないですよ。昔は食事の際には必ずごはんを食べたので、食事のことをごはんと呼ぶようになったのです。小さい子には、「まんま」と言うこともありますね。これも、お米のごはん、食事、両方のことを指します。



■ ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物で分けると何ですか？ そうです、主食ですね。現在、主食はごはんのほかにパン、うどん、パスタ、中華麺などたくさんの種類があります。ところで、パン、うどん、パスタなどごはんには、大きな違いがあります。何だかわかりますか？ 作り方？ そう、作り方も違いますが、ごはんだけ違うところを考えてみてください。パン、うどん、パスタの材料は何ですか？ 小麦粉ですね。一方でご飯の材料は、お米です。



■ 日本では昔から、お米を大事にしてきました。ですから、「米」と呼ばずに「お米」と言います。「飯(めし)」と呼ばずに「御飯」と呼びます。ごはんを握ったむすびは、「おむすび」「おにぎり」と呼びます。小麦は粒のまま食べないで、引いて粉にしてからパンやうどん、パスタなどに加工します。お米は、粒のままゆでます。「ゆでる」でいいですか？ お米は「ゆでる」ではなくて、「炊く」と言いますね。お米は調理の仕方まで違う言葉で表現します。それぐらい、日本ではお米を大切に考えてきました。

今回は、ごはんとおみそ汁に特化した内容です。日本の「伝統的な和食」として大事な料理です。私は近ごろ、炊いたご飯のことを「米」と呼ぶのも気になっています。「お米」と「ご飯」は違うものです。日本に住む子どもたちに、この大事な料理について詳しく教えてあげてください。5年生の家庭科の時間にお話しするのも良いと思います。



おみおつけ 御御御汁

福井県
なまぐさ汁



やきサバ・ふ・とうふ
ちくわ・しいたけ
しめじ・ねぎ・かまぼこ

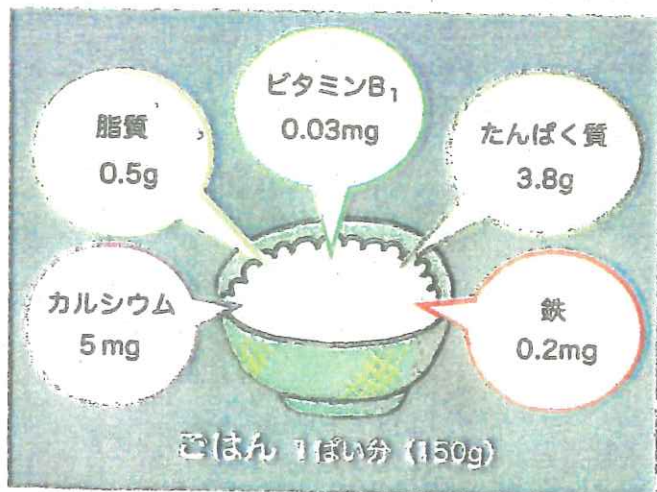
鳥取県
がんちゃ汁



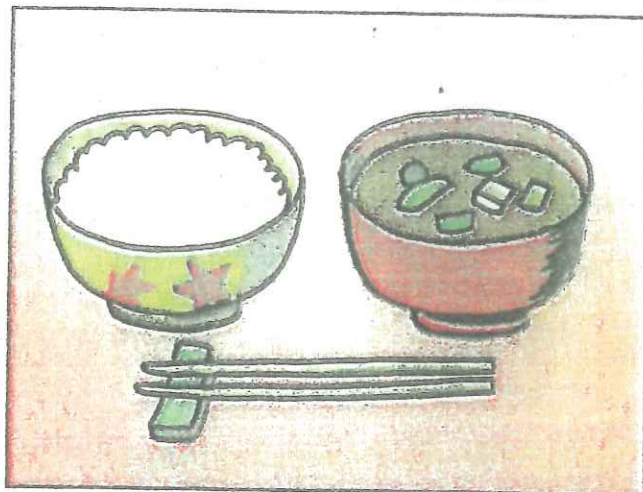
モクスガニ・なす

⑤ では次に、これは何と読むでしょう？ わかる人いるかな？ (ルビを出して) これで「おみおつけ」と読みます。おみおつけとは、おみそ汁のことです。おみそ汁は、ごはんにつけるものなので、「おつけ」とも言いました。おみそ汁もごはんと同じで、食事をするときに大事な料理なので、おつけだけでなく、尊いものを表す「御御 (おみ)」を付けたのです。30年前ぐらいまでは、普通におみそ汁のことを「おみおつけ」と言っていたのですが、最近はあまり使われなくなりました。

⑥ おみそ汁は、ごはんに添えるものなので、全国各地のいろいろな郷土料理となっています。団子汁、粕汁、さつま汁、いもの子汁、泥亀汁、冷や汁、納豆汁などなど。これらのおみそ汁は、おかずにもなるように、具たくさんに作られていて、野菜や豆腐だけではなく、魚を入れた物もあります。例えば福井県のなまぐさ汁には、焼きサバが入っています。鳥取県のがんちゃ汁には、川にいるモクスガニが入っています。それぞれの地域でたくさんとれる食材が入ったおみそ汁です。



⑦ 昔は、おかずがなくて、ごはんとおみそ汁だけという食事もありました。おみそ汁の中に、ビタミン類の豊富な野菜や、たんぱく質のとれる豆腐、魚などの具をたくさん入れていたので、とても栄養バランスの良い料理になっていました。また、おかずを食べず、ごはんをたくさん食べていたので、ごはんに含まれるたんぱく質やカルシウム、鉄などのミネラル類、脂質やビタミンB₁が、食事の栄養素のバランスを助けていました。



⑧ ごはんとおみそ汁を組み合わせると、おいしくて栄養バランスの良い献立を作ることができます。そして、伝統的な和食の基本となるものです。日本の食文化の基本となるものなので、食べるときの並べ方も覚えましょう。自分から見て左側がごはん、右側がおみそ汁です。おはしの先を左にして置きます。この置き方は、日本の大切な文化であり、マナーなので、配膳する時は、このようにして置いてください。