

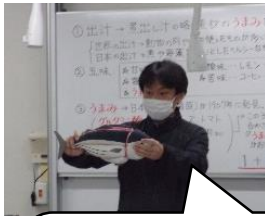
## 5年生 出汁を飲み比べしました！

家庭科の学習「食べて元気！ごはんのみそ汁」の中で、出汁について学ぶ出前授業を行いました。講師は、上北小に美味しい乾物を届けていただいている丸勝かつお節株式会社 佐藤 智裕様です。

Aかつお節、Bかつお節+昆布、C煮干し+昆布 の3種類を飲み比べ、香り・味の違いを感じました。子供たちは「出汁だけでもこんなに美味しいんだ！」、AとBを比べて「本当に旨味が濃くなった！」と驚いている様子でした。「いろいろな出汁を感じてみたい！自分でも作ってみたい！」という感想も多くありました。ぜひ冬休みの間に美味しい出汁を作ってみてください。

### 素材別 ポイント

- 〈かつお節〉  
必ず沸騰したところに入れる。  
沸騰前に入れると香りがたたない。
- 〈昆布〉  
一番旨味がでるのは60℃！  
水から長時間煮出し、沸騰前に取り出す。
- 〈煮干し〉  
水から長時間煮出し、沸騰前に取り出す。  
高温になると、苦みが出てしまう。



こんぶ・煮干しは、水出しが手軽でおすすめです。  
昆布と煮干しを水に入れて、冷蔵庫で一晩おくと、朝には上品なお汁になります！

## 1/24～28 学校給食週間～おはし週間～

今年の学校給食週間は、おはしについてみんなで勉強していきます。おはしは和食の基本です。また、おはしひとつでいろいろな使い方ができます。休みの間にぜひ練習をして、おはし名人を目指しましょう。

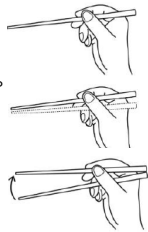
### ☆ 正しくおはしを持つと…

- 一、お皿をキレイにできる。
- 一、食べ物を落とさなくなる。
- 一、かつこよく食べられる。



### ☆ 正しいおはしの持ち方

- 一、正しい鉛筆の持ち方で一本持つ。
- 一、はしを「1の字」を書くように縦に動かす。
- 一、もう一本のはしを親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 一、上のはしだけ動かすように練習する。



### ☆作ってみよう！ おはし名人カード

- ①台紙を厚紙に貼って切り、A・Bをカッターで切り落とす。
- ②「A」に下のはしを刺して、「B」に上のはしを刺す。
- ③上のはしが「B」の中で動くように練習する。



台紙約3×6cm  
おはし名人カード

## 作ってみよう！お正月料理

自分で作るお正月料理は格別です。新年の願いを込めて、チャレンジしていただけたら嬉しいです。給食レシピをのせますので、ぜひお試しください。

### 紅白なます

| 材料名      | 分量(4人分) |
|----------|---------|
| だいこん     | 1/4本    |
| にんじん     | 1/3本    |
| しお       | 小さじ1    |
| さとう      | 大さじ2    |
| す        | 大さじ2    |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1    |

### 【 作り方 】

- ①だいこん・にんじんは細い千切りにする。(スライサーなどで細くするとO)
- ②①に塩を振ってなじませ、30分ほどおく。
- ③出てきた水分をしぼる。
- ④酢・砂糖・薄口しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑤野菜と④を和えて完成。

金時人参を使うと、きれいな紅白になります。

### たづくり

| 材料名          | 分量(4人分) |
|--------------|---------|
| かえりにぼし(サラダ油) | 30g(適量) |
| さとう・みりん      | 大さじ1    |
| しょうゆ         | 小さじ2    |
| 酒            | 小さじ1    |
| しろいりごま       | 大さじ1    |

### 【 作り方 】

- ①かえりにぼしをフライパンで乾煎りする。(給食では、さっと揚げています)
- ②ポキッと指で折れるようになったらパットに移す。
- ③調味料を合わせて、煮たさせる。
- ⑤煮詰めてとろみがついてきたら、炒った煮干し・いりごまを加えてよく和える。

くるみをいれると、香ばしい！

### さつまいもきんとん

| 材料名     | 分量(4人分) |
|---------|---------|
| さつまいも   | 300g    |
| クチナシの実  | 1個      |
| さとう・みりん | 大さじ2    |
| 塩       | ひとつまみ   |
| 水       | 大さじ3    |

### 【 作り方 】

- ①さつまいもは厚く皮をむいて水にさらす。
- ②鍋に①を入れて、ひたひたになるまで水を入れる。
- ③クチナシの実を割って入れる。
- ④芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤竹串がすっと通ったら、裏ごしをする。
- ⑥鍋に戻し、さとう～水を入れて混ぜる。

(⑤⑥→調味料とミキサーにかけてなめらかにする)

栗がなくても十分おいしい！

## 食育コラム【SDGs 10陸の豊かさを守ろう】

最近気候の良い日が続き、冬野菜の価格がぐっと下がりました。新鮮な冬野菜が手に入りやすくなりましたが、大根1本、白菜1個等を食べきるまでに、傷んでしまうことはありませんか？

そんな時、干し野菜や漬物にするのも一つです。長期保存を目的とした塩蔵品や糖漬品については、日本古来からの知恵が結集されたフードロス対策食品だと考えられます。

上北小の3年生は、総合的な学習の時間の中で、たくわん作りにチャレンジしています。新鮮な冬野菜を長く楽しむ工夫を取り入れ、無駄なくSDGsを楽しみましょう。

