【11月の重点献立】

令和8年11月

一関市西部第二学校給食センター

だしで味わう 和食の日

11月24日は「和食の日」

和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。11月20日（金）に、和食献立を取り入れます。だしのうま味を味わいながら食べましょう。



だしの種類

給食では、みそ汁には「煮干しだし」、すまし汁には「かつおだし+昆布だし」を主に使用しています。

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひき出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

煮干し



イワシなどの小魚を茹でて乾燥したものを煮出します。

かつお節



かつおを煮て燻していぶして乾燥したもので、薄く削って使います。

昆布



乾燥させた昆布を使用します。

ほかにも、干ししいたけや干しエビ、焼きアゴ（トビウオ）などもおいしい「だし」になります。



「だし」はいろいろな和食に使われています。おうちの食事にどのような「だし」が使われているのか探してみましょう。

