

給食だよい

12月号
毎月19日は食育の日

令和6年12月19日
新座市立新座小学校
栄養教諭 鈴木純子

～2学期後半(給)食関連トピック～

1 新座っ子の好きなメニューが11月に登場 給食委員会調べ



からあげ

カレーライス

揚げパン

パリパリサラダ

ラーメン

2 3年生 野菜博士(総合) + 6年生 1食分の献立(家庭科)

→2学年の学習を生かした「調理実習」

3年生が育てた野菜からレシピを考え、調理を計画・実習しました。料理完成後、家庭科室を会場に異学年交流（3-1・6-2、3-2・6-1）で試食しました。

3 「(株)にんべん」の出前授業を5年生で実施(家庭科)



鰹節の製造工程から（以前は各家庭で当たり前の風景だったかもしれない）鰹節の削り方、だしの引き方を、「かつお解体君（ぬいぐるみ）」もご持参いただき、体験しました。家庭科では「煮干し」だしからみそ汁を作りましたが、今回は鰹節だしを体験、「だしがら」も無駄にせず「ふりかけ」に生まれ変わりました！（1月給食に登場予定）

※資料提供のご許可をいただきましたので、次頁は「だしの取り方」等にしました！

かつお節だしのひき方＆活用法

STEP
1

かつお節だしをひこう！

<用意するもの>

<作り方>

①水が沸騰したら火を止め、かつお節30gを入れる。

②そのまま静かに1~2分間待つ。

③ざるにガーゼやキッチンペーパーをしいてこす。

④一番だしの出来上がり。



POINT!
水に対して
かつお節が
3%の割合



STEP
2

ひいただしてみそ汁を作ろう！

<用意するもの>

<作り方>

- かつお節だし 800ml ※ ①鍋にかつお節だしを入れてあたためる。
- みそ(だし入りでないもの) 大さじ3 ②お好みの具材を入れて具材に火が通つたら、みそを溶かし入れ、火を止める。
- お好みの具材 適量 ③具材が温葉などの場合は、かつお節だしで柔らかくなるまで煮てからみそを入れる



調理例：キャベツと豆腐のみそ汁

STEP
3

だしがらふりかけを作ろう！

<用意するもの>

<作り方>

- かつお節だしがら 80g ※ ①フライパンに水気を絞っただしがらを入れ、から炒りする。
- 砂糖 大さじ2 ②水分がほとんど砂糖しらぬりんを
- しょうゆ 大さじ2 ③水気がとんたら中火で炒め煮する。
- みりん 大さじ2 ④汁気がとんたら、いりごまを加え、躍く混
- いりごま 適宜 ⑤だしがらを使用。

*1000mlの水でひいただしが100ml

二番だしのひき方

二番だしは、香りはやや弱くなるものの、うます味がまだ残っています。

二番だしのひき方

合わせだしのひき方

かつお節だしと昆布だし、うます味の相乗効果！

ドリップだしのひき方

カップ1杯分だけのかつお節だしを手軽にひけます。



「だし」は料理の基本だからこそ、本物にこだわりたいのですね。
かつお節だしの深い香り、芳醇なコクとうます味は別格です。
にんべんが教えるだしのひき方は、決して難しくありません。
今日から「ワンランク上の味」を楽しみましょう！



<用意するもの>

<作り方>

①水が沸騰したら火を止め、かつお節30gを入れる。

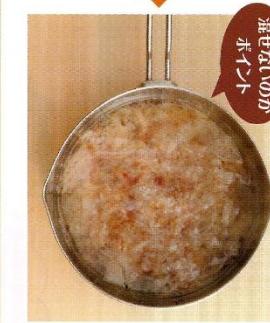
②そのまま静かに1~2分間待つ。

③ざるにガーゼやキッチンペーパーをしいてこす。

④一番だしの出来上がり。



POINT!
水に対して
かつお節が
3%の割合



- ①一番だしをひいた後のだしがさらに、最初の半量の水(この場合500ml)を加えて再沸騰させる。
- ②沸騰後、弱火で3~5分間煮出した後、仕上げにかつお節を4.5~5gほど加え、1~2分間置く。(「追いかつお」といいます)
- ③一番だしと同じように、ガーセやキッチンペーパーでこして二番だしのできあがり。

*動画でもご覧いただけます。



かつお節・だしを使ったレシピ、にんべんホームページで公開中！

にんべん