



給食だよ

朝夕は気温が下がり、日に日に秋を感じる季節となりました。朝、昼、夜の気温の差も大きく、体調を崩しやすくなります。早く寝る、3食しっかり食べる、衣類をこまめに調節するなど工夫して健康管理には十分注意しましょう。朝ごはんも毎日しっかり食べましょう。

和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



25日(火)

だしで味わう和食の日献立

11月24日はごろ合わせで「いいにほんしょく」、「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は「日本人の伝統的な食文化」です。だしのうま味は和食の味の基本です。給食では25日に、だしをきかせた汁物「けんちん汁」、焼き魚を主菜とした、一汁三菜の和食献立で提供します。味わってください。

〈10月分食材の主な生産地〉

- ・玉葱…北海道
- ・キャベツ…群馬
- ・きゅうり…埼玉
- ・さつまいも…千葉
- ・人参…北海道
- ・小松菜…茨城
- ・白菜…長野
- ・大根…北海道
- ・青梗菜…茨城
- ・ニラ…茨城
- ・ぶどう…山梨
- ・ごぼう…青森
- ・鶏肉…岩手
- ・豚肉…群馬
- ・卵…青森
- ・いか…ペルー
- ・鱈…韓国
- ・じゃこ…兵庫
- ・ちくわ…青森
- ・米…長野、秋田
- ・牛乳…千葉