

給食だより

感謝のきもちをわすれずに食事をしよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事ができるまでには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力や苦勞があることを忘れてはいけません。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

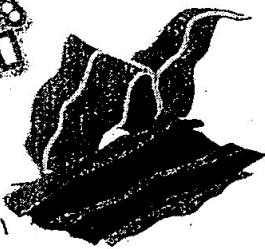


和食にはうまみ成分「だし」が大事!

11月24日(いい日本食の日)は「和食の日」です。和食は、2013年12月にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。和食にはかかせないものに「だし」があります。小学校の家庭科でも学びましたね。「だし」はこんぶやかつお節などを煮だした汁です。水やお湯を使って、それぞれの材料からうま味を引き出します。ちなみに、味には、苦味・酸味・甘味・塩味・うま味がありますが、うま味は日本人が発見した味覚だと知っていますか? 1908年にだし昆布のおいしさを研究していた池田菊苗という学者が見つめました。

こんぶ

昆布



かんそう 乾燥させ た昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

かつおぶし

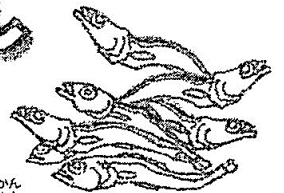
鰹節



かつお 鰹を加熱・乾燥等加工した食品で、世界一硬い食品といわれます。薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

いわし

煮干し



イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

そのほかに、ほししいたけやほしえびなどでもだしがとれます。最近、だしパックでよく売られているものにあごだしがありますが、「あご」とはとびうおのことです。だしはそれぞれとったものをあわせる、あわせだしにすると、うまみがアップします。

ぐんまのすき焼きを食べよう

群馬県には、「ぐんま・すき焼きアクション」という活動があります。

群馬県のおもてなし料理として有名になるよう、県内外で様々な宣伝活動を行っています。また、11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」になりました。なぜなら、上州和牛や下仁田ねぎ、しらたき、しいたけ、しゅんぎく、白菜、大豆を使った豆腐など、すき焼きの食材を群馬県でとれたものでそろえることもできるからです。そこで、1日には、豚肉を使った「すきやき風煮」を給食で出します。材料もなるべく群馬県のものを取り入れられるように注文してあります。楽しみにしててください。

群馬県
すき焼きの日
ぐんま・すき焼きの日
11月29日は、

GUNMA Suki-yaki!
ACTION
GUMMA SUKIYAKI ACTION