

11月給食だより

平成30年度

松陵中学校

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人たちが配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした人々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



今月の目標

食べ物の味を表現しよう

和食の基本 ～五味～

甘味

砂糖、チョコレート、ケーキなど



うま味

こんぶだし、かつおぶし



酸味

酢、梅干し、レモン



五味

塩味

塩、醤油、たらこ



苦味

コーヒー、ゴーヤ、ピーマン



自然の食べ物には、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の5つの味があり、これを和食の基本「五味」といいます。

- ・ **甘味**：砂糖だけでなく、野菜がもつ優しい甘味もあります。
- ・ **酸味**：酢だけでなく梅干しや柑橘類などのまろやかな酸っぱさもふくまれます。
- ・ **苦味**：ゴーヤやコーヒーなど。人間にとって苦手な味といわれています。
- ・ **塩味**：塩やしょうゆなど。スイカにかける塩のように甘味を引き立たせる役割もあります。
- ・ **うま味**：日本にしかない味覚。かつお節や昆布、椎茸などからとれるだしの味です。

今では英語で「UMAMI」と呼ばれて世界でも注目されています。これら5つの味で和食は作られ、私たちの味覚を形成しています。

地場産物がおいしい給食に！



福井県ではどのような農作物が作られていますか？

自分の住む地域で作られている地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。

給食では福井の新ブランド「いちほまれ」やぶりの竜田揚げなどが登場します。



いちほまれ

福井で生まれた新ブランド米です。「日本（いち）美味しい（ほまれ）、たかきお米」になってほしいという思いから名付けられました。口に広がる優しい甘さを味わってみましょう。

福井梅



福井梅は種が小さく、果肉が多いのが特徴です。アミノ酸やミネラルが豊富にふくまれているので、まろやかな酸味が楽しめます。

ぶり

日本海の冷たい海でとれるぶりは旨味と甘味がぎゅっとつまっています。DHAも豊富に含まれています。



○ 11月24日は「和食の日」 ○

「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。和食の基本は「一汁三菜」です。ご飯の炭水化物でエネルギー、主菜の肉や魚でたんぱく質、副菜の野菜でビタミンやミネラル、汁物で水分をバランス良くとれるように考えられています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。



生姜味噌おでん



青森県青森市を中心としたご当地おでんです。



<材料> 4人分

さつまいも	60g
鶏肉	80g
里芋	160g
こんにやく	100g
人参	60g
大根	160g
角切り昆布	3.2g
生姜	2.4g
さとう	8g
塩	0.4g
しょうゆ	14g
みそ	24g
酒	2g
みりん	2.8g
かつお節	6g
水	260g

<作り方>

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節をいれ、だしをとっておく。
- ②大根 人参 さつまいもは半月、鶏肉 里芋は食べやすい大きさに切っておく。
- ③こんにやくは食べやすい大きさにして、湯通しをする。
- ④①でとっておいただしに、大根 人参 里芋こんにやくを加える。
- ⑤沸騰してきたら、昆布 鶏肉 さつまいもを加える。すりおろした生姜と調味料で味を調え、じっくりと煮含める。
- ⑥大根や里芋がやわらかくなり、味がしみこんだらできあがり。