



# 11月給食だより

令和6年10月  
小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう

## 今月の給食目標

### 和食の良さを知ろう！

11月24日は、「和食の日」です。和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食の保護・継承の大切さについて考える日として、制定されました。和食の魅力は海外からも評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。あらためて、和食の良さに気づき、日ごろから和食をおいしく食べられるといいですね。

### 『和食ってなんだろう？』給食をもとに考えてみよう！

ご飯を主食とした献立、行事食、郷土料理など、給食には和食がたくさん登場します！

#### ☆ごはん、汁物、おかずを組み合わせたこん立て☆

和食は、「ごはん・汁物・おかず」が、基本の組み合わせです。このような献立は、自然と、栄養バランスが整いやすくなります。

給食の献立は、ほとんどが「和食」です。一年を通して、旬の食材や郷土料理を積極的に取り入れています。

★11月21日(木)の献立は、「和食」を意識した和食献立を提供します。



#### ☆「だし」を活用する☆

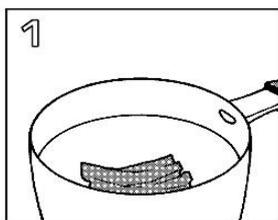
食べ物には「甘い・すっぱい・しょっぱい・苦い」などの味がありますが、この中のどれにもあてはまらない味が「うま味」です。かつお節や昆布、煮干しなどのだしを使うことで、味に深みのある、おいしい料理ができます。給食では、汁物を作る時はだしをしっかりとって「うま味」を活かし、塩分の使用量を減らしてもおいしく食べられるようにしています。



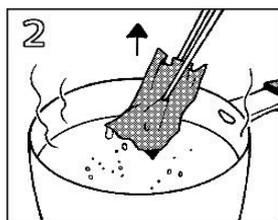
### だしをとってみよう！

こんぶとかつお節の混合だし編

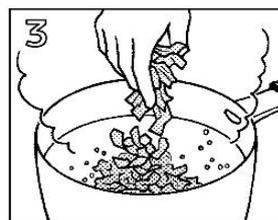
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



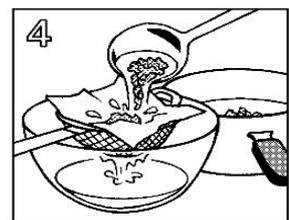
1  
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2  
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3  
沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。

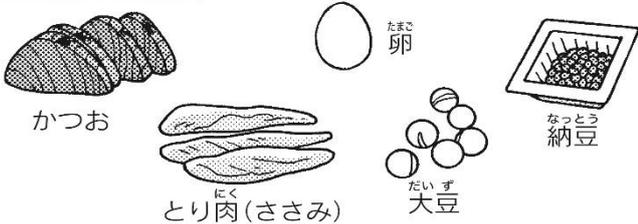
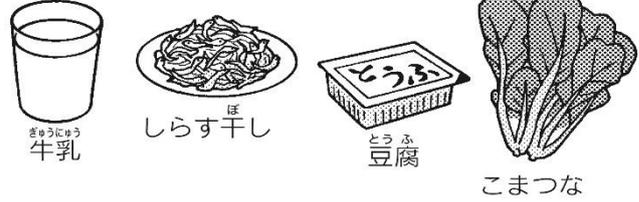
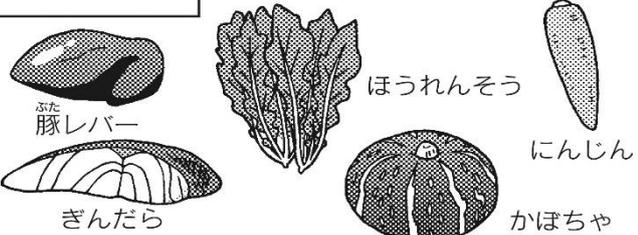
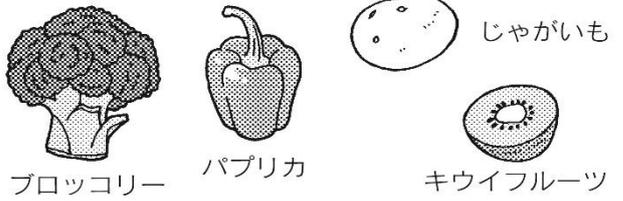
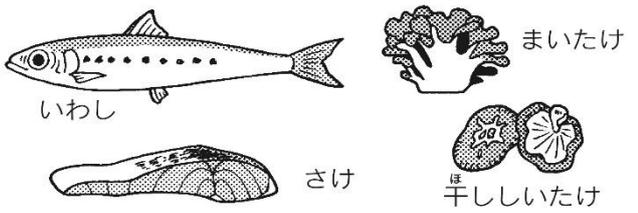


4  
かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどでこします。

がつようか は ひ  
11月8日は「いい歯の日」です！

この日の給食には、歯を強くする食材を多く使っています。  
(さば・とり肉・豆腐・ほうれん草など)

## 強い歯をつくる食べ物

|   |   |
|---|---|
| <p><b>たんぱく質</b> <small>しつ</small><br/>さかな にく たまご だいず だいずせいひん など<br/>魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>  | <p><b>カルシウム</b><br/>ぎゅうにゅう こざかな だいずせいひん いちぶ など<br/>牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>  |
| <p><b>ビタミンA</b><br/>りよくおうしょく やさい など<br/>レバー、緑黄色野菜など</p>                                  | <p><b>ビタミンC</b><br/>やまい くだもの など<br/>野菜、いも、果物など</p>                            |
| <p><b>ビタミンD</b> <small>ぎょかいりい</small><br/>魚介類、きのこなど</p>                                | <p><b>バランスよく、なんでもよくかんで食べましょう！</b></p> <p>歯やあごが強くなり、栄養の吸収もよくなります。</p>       |

- ★たんぱく質・・・歯の土台を作る
- ★ビタミンA・・・歯を作ったり強くする
- ★ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける

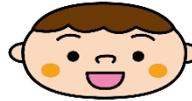
- ★カルシウム・・・歯のおもな構成成分
- ★ビタミンC・・・歯を作ったり強くする

よく味わって食べていますか？

食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味があります。この5つの組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、「おいしい」と感じるのは、味だけではなく、料理の見た目、かんだ時の音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  <p><b>甘味</b><br/>あまみ<br/>さとう HONEY<br/>砂糖、ハチミツ</p> |  <p><b>塩味</b><br/>えんみ<br/>塩<br/>しお塩</p> |  <p><b>酸味</b><br/>さんみ<br/>酢 レモン<br/>す酢、レモン</p> |  <p><b>苦味</b><br/>にがみ<br/>コーヒー、ゴーヤ<br/>コーヒー、ゴーヤ</p> |  <p><b>うま味</b><br/>うまみ<br/>だし<br/>だし</p> |
|--|--|---|---|---|