

# 給食だより 11月



秋は、実りの季節であり自然に感謝し、来年の五穀豊作を祈る行事などが全国各地で盛んに行われる時期です。

毎年11月24日（いい日本食）は、日本の食文化にとって大変重要な時期である秋に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いを込めて、『和食の日』として制定されました。

## ＜和食を食べよう！＞

### 【一汁三菜】

- 主 食**→毎日の食事に欠かせないエネルギー源の役割（ご飯、麺類などの炭水化物）
- 汁 物**→様々な栄養素や水分を補給する役割（味噌汁、すまし汁など）
- 三 菜**→主菜1品、副菜2品で構成する  
主菜は主に体を作るもととなる栄養素を補う  
副菜は足りない栄養素を補う

### 【和食の基本形】



## ○「だし」について知ろう！

かつお節や昆布を煮込んで出汁（だし）をとるのは、和食の伝統的な調理法です。

出汁は料理の味のベースとなるだけではなく、他の食材の美味しさを引き出し、全体を調和させる役割もあります。

### 【代表的な出汁の紹介】

#### ①かつお節

豊かな風味とうま味を持ち、出汁が主役の「すまし汁」や「茶碗蒸し」などに向いている。

主なうま味成分：イノシン酸



#### ②煮干し

うま味成分は、かつお出汁と同じイノシン酸ですが、かつお出汁より酸味が強く強い香りが特徴。「みそ汁」や「煮物」に向いている。



#### ③昆布

上品で控えめなうま味を持つため、「精進料理」や「鍋料理」によく合う。

主なうま味成分：グルタミン酸



#### ④干し椎茸

調味料に負けない強い風味と味わいのため「煮物」や「炊き込みご飯」によく合う。



主なうま味成分：グアニル酸

11月26日（水）の給食は、(1A) Fさんと (1B) Kさんが考えた献立です。

【唐揚げ、ほうれん草のごま和え、キャベツのゆかり和え、みそ汁】

みんなに人気の唐揚げとバランス良く考えられたメニューになっています。

当日、楽しみにしてください！