

給食だより

朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる季節となりました。子どもたちの季節の味覚を楽しんでもらえるよう、工夫しながら給食を提供しています。ご家庭でも、秋の食材を使った料理を通して、秋の味覚を楽しみましょう！

11月24日は「いい和食の日」

日本の伝統的な食文化である和食は、季節の食材を大切にし、栄養のバランスが取れた食事として世界で高く注目されています。和食の特徴として「一汁三菜」という言葉があります。一汁とは、汁物を指し、三菜はおかず3つ（主菜1つ、副菜2つ）のことを言います。様々な食材を使用することで、栄養バランスの良い、かつ見た目も美しい食事にすることができます。



主菜：肉、魚、卵、豆腐などたんぱく質を中心とした料理 

副菜：野菜や海藻、きのこを使った料理。煮物やあえ物。酢の物など（2品）

汁物：味噌汁やすまし汁など



昆布はスーパーフード？



おだしやおでん、佃煮に使われる昆布ですが、実は様々な栄養素を豊富に含んでいます。子どもたちの成長に欠かせないカルシウム、胃や腸の調子を整える食物繊維、お料理を美味しくするうま味成分のグルタミン酸など栄養価の高い食材です。今回はそんな昆布だしの魅力を活かした手軽に作れる方法をご紹介します。

うま味たっぷり！こんぶ水



材料 だしこんぶ20g、水1ℓ

作り方 水に昆布を一晩漬けるだけ！

保存期間 冷蔵庫で約1週間

作り置きしておくと、すぐ使えて便利です。煮物やカレーの隠し味に、いつものお味噌汁にプラスするとうま味がUPします！

かつお節は昆布と相性抜群

かつお節にはイノシン酸といううま味成分が含まれており、昆布とかつお節と一緒にだしをとることで「うまみの相乗効果」により、さらに深い味わいになります。