がつ きゅうしょく

| |月 給食だより

南アルプス市立南部学校給食センター

給食では「<u>地産地消」</u>を推進しています!



















和食の4つの特徴



和食に欠かせない「ご飯」

おしょく こめ た はん ちゅうしん しる さい く あ いちじゅう にさい 和 食 は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁 二菜」 いちじゅうさんさい こんだて きほん えいよう は にほんじん ちょうじゅ ささ けんこうてき しょく じや 「一汁 三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事で こめ にほんじん か さくもつ ねんちゅうぎょう じ ふか むす っ す。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

を ざい み せい ぶん
「だし」の素材とうま味成分

◆昆布…グルタミン酸
◆カツオ節・煮干し…
イノシン酸
◆干ししいたけ…
グアニル酸

【和食のマナーをチェック】



「いただきます」「ごちそ うさま」を、心を込めて言っ ていますか?

込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?



おわんの持ち方

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のないました。

」 箸を定しく持て。 ていますか?

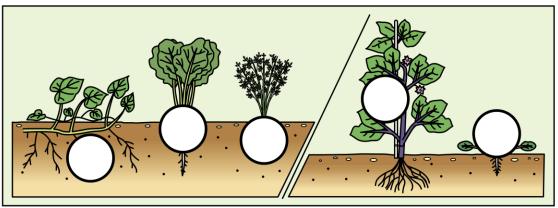


うえ はは うご 、 た もの 上の箸だけを動かして, 食べ物を はさ はは しょく し 挟みます。箸のみで 食事をする のは, 日本独自の 習 慣です。

秋野菜ときのミクイズあかこか

です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに (まんごう か) に番号を書きましょう。













Sweet potato

Shiitake

Carrot

Turnip

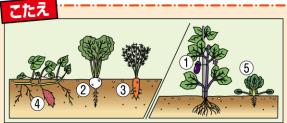
(ストリング がんしょう ない まい ままが 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう?











Q1 = たの図

Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip

③さつまいも-Sweet potato

④しいたけーShiitake

Q3=② (製物ごたえや風味を生かすために、水につけずに ではや ちょうり はや た き 手早く調理して早めに食べ切りましょう。

こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消・にじます

I I 月 I 5日の給食に、「にじます」が登場します。

豊かな水資源に恵まれたわが国では、ほぼすべての都道府県でにじます の養殖が行われています。昭和の初期に養殖に成功し,現在,山梨県は, ようしょくりょうぜんこく い 養殖量全国3位です。

***。 今日のにじますは、山梨市で養殖されたにじますで す。にじますは、きれいな水を使用して養殖されるた め、魚に臭みがなく、あっさりとしたおいしい魚です。

給 食センターでは、一匹ずつ衣をつけ、カリカリの から揚げに仕上げます。楽しみにしていてください。





給 食 紹 介

【チーズタッカルビ】

II月の献立より

【材料 4人分】

- ・鶏肉もも切り身(I切60g) 4切れ 大さじI
- ・酒
- ・おろしにんにく
 - ・たまねぎ
 - ・おろしにんにく
 - ・ケチャップ
- ・しょうゆ
 - ・酒

В

- ・みりん
- ・さとう
- ・コチュジャン
- ・白いりごま
- ・とろけるチーズ

【作り方】

- ① 鶏肉にAで下味をつけ る。
- ② たまねぎは半分に切り, 小さじ1 2~3ミリに切る。 80g
- ③ ②とBをすべて合わせ 小さじ2 る。 大さじ5
- ④ 鶏肉に, ③をのせて, とろ 大さじI けるチーズをその上から 大さじI かける。 大さじ!
- ⑤ オーブンで | 80℃ | 5 大さじし 分~20分焼く。 大さじ2
- ※ マドレーヌカップや、紙 小さじ2 カップに入れると、食べ I 0 0 g やすいです。