

令和6年

11月

給食だより

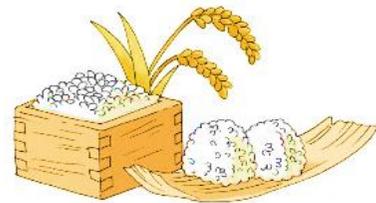


南陽市立赤湯小・中学校

日が暮れるのが早りました。冬がすぐそこまで来ていることを感じます。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気をつけ、うがい・手洗いを忘れずに、バランスの良い食事をしっかりとり風邪を予防しましょう。



新米です。



11日～14日「有機米(つや姫)給食」
28日(つや姫の日)「つや姫給食」

今月から、給食のお米が新米(はえぬき)になります。新米は水分含有量が多く、もちもちとした食感と甘みがあります。また、今月はつや姫を使った給食を実施します。つや姫は名前のとおりつやがあり、冷めてもおいしいのが特徴です。



11月8日は
いい歯の日

かむ力を
つけよう!



かみごたえアップ大作戦!

かみごたえアップだ!

大きく切ればいいみたいよ

たーんっ よーしきるぞー!

ちよつと……大きすぎかな

水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。するめや小魚、干しいもやドライフルーツなどの乾物を間食で食べるのもいいですね。しっかりかんで、歯の健康を守りましょう。

日本人の伝統的な食文化

「和食」を見直そう!

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。ご家庭でも和食を作って家族で日本の文化に触れてみて下さい。

★和食の基本「だし」

食べ物の味には「甘味、酸味、塩味、苦み」などの種類がありますが、ほかに、この中のどれにもあてはまらない味「うま味」があります。和食は、このうま味を作り出す「だし」をとっても大事にしています。かつお節や昆布からとるだしには何ともいえないおいしさがありますが、これがうま味です。和食はこのうま味をじょうずに使うことで、素材の味をいかしながら、深みのあるおいしい味を作り出しているのです。



★味付けに欠かせない「発酵調味料」

発酵は微生物の働きをいかして、食品中のうま味を増やすことです。日本の発酵食品は、「麴」を使っているということが一番大きな特徴です。麴菌を米・麦・大豆などに加えて培養させ、麴として使います。麴菌は分解力の強い酵素を大量につくり出します。たんぱく質をアミノ酸に分解する酵素やでんぷんを糖に分解する酵素をはじめ、たくさんの酵素を生成します。アミノ酸などのうま味物質や甘い糖ができます。さらに、そのできたものを栄養にして乳酸菌や酵母などの他の微生物が増殖するため、発酵が広がり味に深みがでるのです。醤油、味噌、みりん、酢、酒はすべて麴を使ってつくられています。これらの調味料は、和食にとってなくてはならないものなのです。

醤油…大豆+小麦+麴菌

味噌…大豆+麴菌(米麴・麦麴・豆麴)

みりん…もち米+麴菌(米麴)+焼酎

酢…米・麦・果物から作った酒+酢酸菌

酒…米+麴菌+酵母菌