

にいいみ〜るだより



NO.4 令和3年12月 新見市学校給食センター

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。体調をくずさないように規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

和食の良さについて知ろう

日本の伝統的な食文化を『和食』といいます。2013年には、『和食』のすばらしさが認められて、世界無形文化遺産に登録されました。『和食』の良さについて知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

★素材そのものの味を生かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、素材そのものの味を生かした調理法が多いです。



★健康的な食事

ごはんを中心に汁、おかずを組み合わせた『一汁三菜』の食事は、栄養バランスのよい食事になります。



★季節を『食』で表現

旬の食材を使い、季節の花や葉などで食卓を飾り付けたり、季節にあった器を利用したりして、季節感を楽しめます。



★年中行事との関わり

正月などの年中行事は、家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



日本ならではの味覚“うまみ”とは…

甘味・酸味・塩味・苦味とならぶ五味のひとつで、日本で発見されたものです。『だし』のうまみは、和食の味の基本となります。『だし』のうまみを上手に使うと、塩分が少なくてもおいしく食べることができるので、生活習慣病の予防にもつながります。

～ いろいろな“だし” ～

『だし』には、色々な種類があります。これらを使って、『だし』が作られます。『だし』の取り方や、組み合わせによって、味や香りが違うので料理によって使い分けられています。

乾燥させた昆布を使います。成長すると2～10m以上にもなり、場所によって採れる昆布の種類も違います。



昆布



干し椎茸

椎茸を乾燥させたものです。

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。



鰹節



煮干し

イワシなど、小魚を茹でて乾燥させたものです。

に い み ～ る の 調 理 作 業 紹 介



専用の袋に煮干しや鰹節を入れて、たっぷりの水で、じっくり煮出していきます。

異なるうまみをもつ『だし』の素材を組み合わせることで、よりおいしい『だし』がとれます。



肉や野菜をじっくりコトコト煮ることで、色々なうまみをだしていきます。

給食レシピ紹介

【材料 4人分】

じゃがいも	150g	煮干し（だし用）	適量
玉ねぎ	150g	水	500g
にんじん	30g	豆乳	60g
油揚げ	30g	みそ	大さじ2
ねぎ	20g		

★豆乳を加えることでコクが出るので、みその量を減らして減塩できます。

★家にある野菜で工夫すると、野菜もたっぷりとれますね。

11月のこんだてより

☆☆ 豆乳みそ汁 ☆☆

【作り方】

- ①煮干しでだしをとる。
- ②じゃがいもは拍子木切り、玉ねぎはスライス、にんじん、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁で材料を煮て、豆乳とみそを加え、ねぎを加える。

