

11月

給食だより



令和4年11月

吉川市学校給食センター

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。1日の気温の変化が大きくなっていくので体調を崩さないように気を付けましょう。

11月24日は「いい日本食」のごろあわせで「和食の日」とされています。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。今回は和食の特徴の1つである「だし」について知りましょう。









「だし」で味わう和食



「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は和食の基本となります。

うま味を上手に使うことによって動物性脂肪や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

<p>●昆布</p> <p>乾燥させた昆布を使います。グルタミン酸といううま味が多く含まれています。表面についている白い粉はマンニトという糖類でグルタミン酸に並んでおいしいさの決め手となる成分です。</p> 	<p>●かつお節</p> <p>かつおを蒸して乾かしたのちにコウジ菌の働きでさらに水分を除去したものです。世界一硬い食品と言われ、薄く削って使います。イノシン酸といううま味が多く含まれています。</p> 	<p>●煮干し</p> <p>いわし等の小魚を茹でて乾燥させたものです。いわしにはイノシン酸が多く含まれ、汁物の具として食べれば丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。</p> 
<p>●焼きアゴ</p> <p>とびうおを九州地方では「アゴ」と呼び、焼いて干したものを「焼きアゴ」といいます。イノシン酸を多く含んでいます。</p> 	<p>●干し椎茸</p> <p>干し椎茸は椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が多く含まれています。だしを取った干し椎茸は煮物などの具として利用します。</p> 	<p>●干しえび</p> <p>えびを干したものです。日本料理だけでなく、中国、東南アジア、南アジアでもよく使われています。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。</p> 

しよく エスディーゼーズ かか
食とSDGsの関わり

がっこうきゅうしよく エスディーゼーズ
～学校給食×SDGs～



「すべての人に健康と福祉を」これは誰もが健康で長生きすることができ、安心して暮せることを目指して作られた目標です。

和食とSDGs

和食はお米を炊いた「ご飯」を主

食とし、主菜や副菜に多様な食材を組み合わせることが特徴の

1つです。それぞれの食材から必要な栄養素が摂れる和食は、

栄養のバランスが良い献立を組み立てることが出来ます。また、

「だし」のうま味を上手に使うことで汁物などの塩分を控えて

もおいしく食べられます。給食では昆布やかつお節、煮干し、

干し椎茸などのだしを使って四季折々の旬の食材や行事食を

取り入れています。和食のすばらしさを受け継いでいきましょう。



保護者の皆様へ

学校給食における食物アレルギー対応食
事前説明会についてのご案内



吉川市では卵・乳の除去を基本とした食物アレルギー対応食の提供を行っています。

つきましては、保護者の皆様を対象に食物アレルギー対応食についての事前説明会を開催しますので、出席される方は電話でお申し込みください。

日時 令和4年12月 9日(金) 14:00～

令和4年12月15日(木) 14:00～

会場 吉川市学校給食センター(吉川市大字川藤3265番地1)
2階多目的会議室

申込 電話で学校給食センターへ TEL: 048-940-0790

対応食の種類は

- ①卵除去食
- ②乳除去食
- ③卵乳除去食の3種類で、
個々の症状に合わせた
対応は行いません。

※新たにアレルギー対応食の提供をうける場合は、必ず参加する必要があります。