

# 10月食育たより



稲沢市立大塚小学校  
令和3年10月

少しずつ暑さがやわらいできました。「食欲の秋」と言われる秋には、おいしい食べ物がたくさんあります。給食でも、旬の食べ物をたくさん取り入れています。秋を感じながら、毎日の給食を味わって食べてほしいと思います。

## 10月の給食目標 「時間を守って残さず食べよう」

みなさんは、給食の時間を守って残さず食べることができていますか？給食は、成長のために栄養バランスを考えて作った食事です。好き嫌いをしていると、十分に栄養を補給することができません。給食を残さず食べるといいことがたくさんあるので、できるだけ全部食べきるようにしましょう。

### 元気に大きく成長できる

体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



### たくさんの味や食べ物に出会える！

はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。



### 給食作りに関わった人がよろこぶ

給食作りに関わっている、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよろこびます。



### 片付けも楽に！

食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。



### 地球に優しくなれる

食べ物をムダなく食べきることができれば、食べ物を捨てずすみません。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。



どうしたら給食を食べきれるでしょうか？いろいろな食べ物に興味をもって、給食を残さず食べるようになってほしいと思います。

# ★「うま味」について知ろう

味には、5つの基本の味があります。「あま味」「酸味」「塩味」「苦味」、そしてもう一つが「うま味」です。うま味は「だし」の味のことで、料理のおいしさを引き出す大切な働きをしています。世界でも、英語で「UMAMI」と言い、注目されている味です。



## どんな食べ物にうま味があるのでしょうか？

うま味は、肉や魚、野菜などさまざまな食べ物に含まれている「グルタミン酸」、おもに肉や魚などに含まれている「イノシン酸」、干しいたけなどに含まれている「グアニル酸」があります。和食では、グルタミン酸を多く含む昆布と、イノシン酸を多く含むかつお節を合わせてだしをとると、さらにおいしくなります。2種類を組み合わせて、うま味を強くし、おいしさを引き出すことを「うま味の相乗効果」といいます。

<b>グルタミン酸</b> 	<b>イノシン酸</b> 
	<b>グアニル酸</b> 

＜相乗効果の例＞

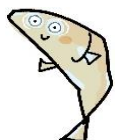
和食  
昆布×かつお節

洋食  
セロリ・玉ねぎ・にんじん×牛肉

中華  
白菜・ねぎ×豚肉

## ★作ってみよう

9月に「手作りしらすふりかけ」を給食で提供しました。新型コロナウイルス感染症の影響により、碧南市よりしらすを無償でいただき、そのしらすでふりかけを作りました。大変好評で、作り方を教えてほしいとの声が多数ありました。右にレシピを載せたのでぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



### 手作りしらすふりかけ

(作り方)

(材料4人分)

- ・しらす干し…15g
- ・いりごま…10g
- ・かつお節…5g
- ・酒…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1弱
- ・しょうゆ…小さじ1強
- ・みりん…小さじ1

- ① 鍋を熱し、しらす干しをから炒りし、調味料を加え、味をつける。
  - ② いりごま、かつお節を混ぜ合わせたら完成。
- ★いりごまや、かつお節は、あらかじめ炒めておくと香ばしくなります。
- ★青のりを入れてもおいしいです♪