



日が暮れるのも一気に早くなり、秋の深まりを感じます。朝夕の気温の差が大きく風邪をひき

やすい季節です。だんだんときびしくなる寒さに備えて体調を整えましょう。



和食の魅力とは?

11月24日は
『和食の日』

和食の4つの特徴

<p>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食に欠かせない「ご飯」

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」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。



「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	
◆ 干しいたけ	グアニル酸	

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つの基本味のひと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。

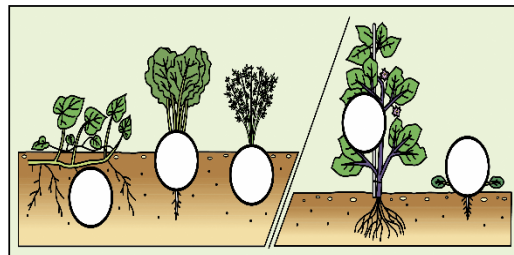
Q1 下の樹は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましよう。



Q2 次の野菜&きのこの英語で何と言う? 線をつないでみよう!



Sweet potato Shiitake Carrot Turnip



① Sweet potato ② Shiitake ③ Carrot ④ Turnip

Q3 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?

① 「菌糸」が集まったもの	② 水につけてアク抜きしてから料理に使う	③ うま味があっておいしいだしがとれる	④ ビタミンDが増える
---------------	----------------------	---------------------	-------------



おからサラダ ~給食のこんだてより~

材料(5人分)

- うのはな 75g
- ツナフレーク 25g
- 玉ねぎ(うす切り) 50g
- 人参(千切り) 35g
- 豆乳 50g
- 米酢 小さじ1
- さとう 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- 薄口しょうゆ 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 油 少々

《作り方》

- フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- 野菜がやわらかくなったら、ツナを入れて炒め、塩こしょうをする。
- 豆乳、調味料を入れる。
- うのはなを入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

11月の新献立です。

おから(うのはな)とツナのしっとりしたサラダです。