

きゅうしょくだより

令和4年(2022年)11月
津田南小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

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』

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で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。



日本人が発見した「うま味」

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。

「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

秋野菜&きのこクイズあれこれ

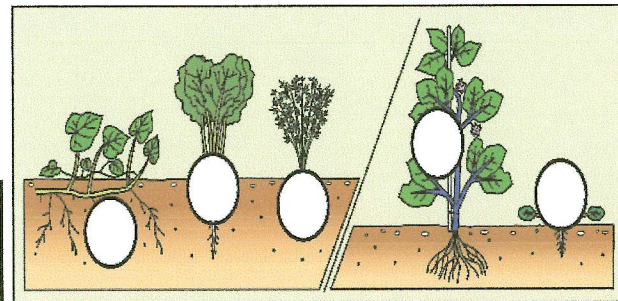


Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜&きのこの英語で何と言う? 線でつないでみよう!

① にんじん	② かぶ	③ さつまいも	④ しいたけ
Sweet potato	Shiitake	Carrot	Turnip



① にんじん = Carrot
② かぶ = Turnip
③ さつまいも = Sweet potato
④ しいたけ = Shiitake

Q3 次の文章はきのこご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 うま味があつておいしいだしがとれる	④ ビタミンDが増える
---------------	----------------------	---------------------	-------------

れんこんの辛みそ炒め ~給食のこんだてより~



材料(5人分)

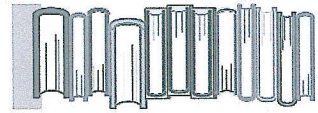
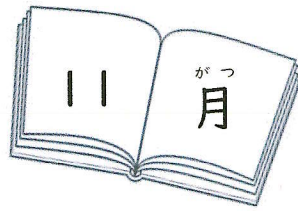
- 豚肉 50g 小口切り
- れんこん 100g いちょう切り
- 小松菜 50g 小口切り
- にんにく 0.5g みじん切り
- 土生姜 0.5g みじん切り
- いりごま 7.5g
- ひまわり油 少々
- みそ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- こいくち醤油 小さじ1
- 豆板醤・片栗粉 少々
- みず 大さじ1

《作り方》

- フライパンに油を入れ、土生姜とにんにく、豆板醤を焦がさないように炒める。
- 豚肉を加えて炒め、豚肉に火が通ったら、下茹でしたれんこんを入れて炒める。れんこんに火が通ったら、下茹でした小松菜の水分をしぼって加える。
- いりごまと残りの調味料を加えて味を調え、仕上げに片栗粉を水で溶いたものを加え、とろみをつける。

※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。

おはなし給食 きゅうしょく



つき かい ほん なか どうじょう りょうり
月に1回、本の中に登場する料理を
きゅうしょく ていきょう
給食で提供します。

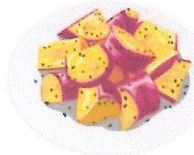
「おおきなおおきなおいも」より

11/4(金)・11/7(月) 大学いも

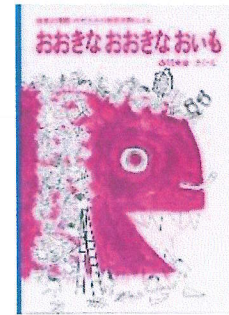
「大学いも」は、今の東京大学の前の屋台で売り始めたところ、大学生が喜んで買ったことからついた名前だと言われています。(他の説もあります。)

給食では、さつまいもを素揚げして、しょうゆとさとうで作ったタレをからめています。

外はパリッ、中はほっくりとした食感を楽しんでくださいね。



さつまいもは「さつまのおいも(中川ひろたか)」「ばばばあちゃん
のやきいもたいかい(さとうわきこ)」「いもほりバス(藤本ともひこ)」
など、いろいろな本にもでてきます。



「おおきなおおきなおいも」

あかば すえきち さく え いちむらひさこ げんあん
赤羽 末吉 作・絵 市村久子 原案
ふくいんかんしょてん
福音館書店



～どんなおはなし?～

雨がふって、いもほり遠足が延期になってしまいました。残念がる子ども
たちは大きな紙に、おいもの絵をかきはじめます。

紙をつなげて、おいもの絵はどんどん大きくなります。大きなおいもは、
ヘリコプターで幼稚園に運び、プールに浮かべた船にみたてて遊びます。

たくさん遊んだあとは、天ぷら、焼きいも、大学いも、たくさん作っておいも
パーティのはじまりです!

お店でよく売られているのは、
「紅はるか」や「鳴門金時」と
いう種類です。

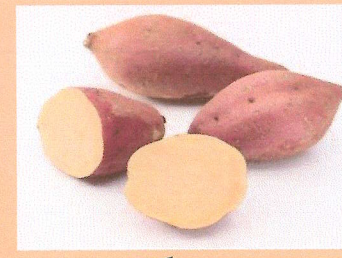
いろいろあるよ! さつまいも

【パープルスイートロード】



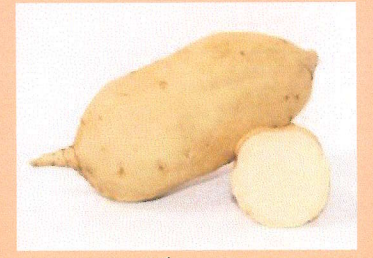
中がむらさき色の
さつまいもです。
スイートポテトにする
のがおすすめです。

【あんのういも】



中がオレンジ色の
さつまいもです。
ねっとりしていて、
あまいのが特徴です。

【シロユタカ】



白色のさつまいもで
す。あまみはあまりな
く、お酒に使われること
が多いです。

