

給食だより

11月
舞鶴市立吉原小学校

11月24日は和食の日～だしで味わう和食の日～

「和食—日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。和食は、食材の味や四季を大切にしています。また、その地域ならではの郷土料理は、和食のよさを受け継いでいます。和食は「一汁三菜」といわれる食事の形態で、栄養バランスのとれた食事をとることができます。

そして、和食の特徴の一つである、「だし」の旨味（うまみ）は和食の基本となります。

「だし」を味わう

今月の給食にはだしのうまみや深みを感じる献立が多く取り入れられています。

だしは昆布やかつお節、干しいたけ、煮干しなどを水や湯につけて旨味を引き出します。昆布とかつお節でとるだしを混合だしといい、どちらかだけでとるよりも、相乗効果でうま味が強まります。

『だし算』・・・昆布 1 + 煮干し 1 = 7 のうま味になります！



11月16日(金)の給食です。きつねうどんのだしを昆布とかつお節でていねいにとりました。子どもたちから、「いいにおいがするー」「おいしい！」とうれしい声が。甘めに炊いたおあげがうまさを追加して、みんなべろりと食べきりました。

口だけでなく、目や鼻など体で感じるおいしさをもっともっと体験してほしいです。



◀紙コップに入った『だし』をかいで何のだしかを当てるゲーム。「これ、におったことあるわ。」「うわ、めっちゃくさい！」それぞれに感じた言葉が飛び出します。



だしの『うまみ』は国際的にも『UMAMI』と日本語でよばれています。日本人の研究者によって、科学的根拠のもと発見されました。和食が世界で注目されているなか、私たちが改めて和食の良さを知るきっかけにしたいです。

だしの良いところは・・・

- * 食材の持ち味を生かし、風味をよくする。
- * 料理にうま味を加える。
- * みそやしょうゆなどの塩分を控えられる。



化学調味料などのインパクトのある味に舌が慣れてしまうと、自然のだしや食材そのものの持つうま味がわかりにくくなり、濃い味を好むようになります。その結果、塩分・糖分・脂肪のとり過ぎになる場合があります。

『煮干しだし』



濃厚なうま味で、みそ汁にむいています。昆布とあわすと相乗効果によりいっそう深みのあるだしになります。

- 【とり方】① 煮干しの頭とはらわたを手で取り除き、水を入れた鍋に入れ、30分ほどおく。
② ①を火にかけて沸騰したら中火にし、5分間煮て、だしの香りがするくらいしっかりだしをとる。

☆ 5年生の家庭科で、このようにだしのとり方を学習します。基本のだしのとり方は上記の通りですが、家庭でお急ぎの時は、頭とはらわたを取り除かなくても、ぐらぐら煮立たせなければ苦みの出ないだしをとることもできます。

また、煮干しを長めに水に浸しておくことで、その間においしいだしが出ます。



「家のだしは煮干しを使ってるで。」と教えてくれた児童が何人かいました。海の資源が豊かな舞鶴では、地元でとれた煮干しのだし

が家庭の味を生み出しているんですね。学校給食でも、和食の基本のだしは舞鶴産の煮干しだしを使用しています。



自然の美を表現

健康的な食事

年中行事との関わり

素材そのものの味を生かす



11月24日「いい日本食の日」の語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。食の洋風化がすすみ生活習慣病の増加が心配されています。「和食のよさ」を知り、食生活を見なおしてみるのもいいですね。