

給食だより

11月
舞鶴市立福井小学校

11月24日は和食の日(和食文化国民会議)

～だしで味わう和食の日～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節です。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定されています。

～だしについて～

動物性、植物性の材料を煮出したり、水に浸して旨み成分を抽出した汁のことをいいます。西洋料理では、ブイヨン、フォン、中国料理では、湯(タン)と言います。日本料理では、かつおだし、かつおと昆布のだし、煮干しだし、昆布だし、しいたけだしなどがあります。



～日本のだしの3つの特徴～

- * 素材の「おいしさ」を引き出し、一層の「風味」を加える。
- * 素材の味をバランス良くまとめる。
- * 「だし」自体がおいしい。

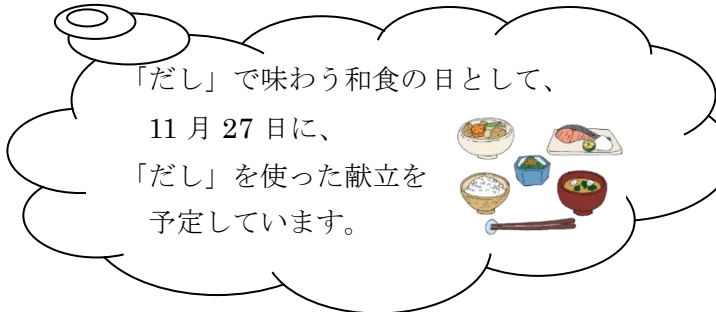


日本のだしは、海外と違って、料理するとき手軽に取れるのが特徴です。

ブイヨンは、野菜を何時間も煮てつくるのに対して、日本のだしは昆布、かつお節、煮干しを使って簡単にできます。しかし、かつお節をつくるには、生のかつおを切り、煮て、乾かして、カビ付けという行程を経て、80日間かかります。そして、堅いかつお節の中にうま味が濃縮されます。料亭で使われる昆布は生産地から昆布問屋に運ばれ、現地の蔵で2、3年寝かされます。蔵囲いと言うそうです。長期間かけて作られたかつお節と昆布を材料にして、驚くほど短時間でだしを取り、素材の風味を引き立てる香りの料理が日本食「和食」のシンプルなうま味をつくり出しています。

<11月のだしを使った給食>

- 2日:かきたま汁……………煮干し
- 7日:きのこ汁……………かつお節、昆布
- 20日:厚揚げのみそ汁……煮干し
- 27日:すまし汁……………かつお節、昆布
- 28日:豚汁……………煮干し



「だし」で味わう和食の日として、11月27日に、「だし」を使った献立を予定しています。

<だしのとりかた>

- ・だし昆布は表面の汚れを拭き取る。(表面の白い粉はうま味の成分です。)
- 20分ほど水につけておく
- 時間があれば3時間ほど水につけておくと自然にじんわりとおいしだしが出ます。
- ・火にかけて沸騰してきたら、弱火にしてアクをすくいます。(10分程度)
- ・だし昆布を取り出しかつおぶしを加え再び沸騰したら火をとめ、こします。

27日 給食レシピ すまし汁(4人分)

<材料>

- 豆腐……………120g
- かまぼこ……………20g
- しめじ……………40g
- たまねぎ……………80g
- かつおぶし……………8g
- だし昆布……………2g
- 淡しょうゆ……………20g
- みりん……………4g

<作り方>

- ①だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ②だし汁で材料に火を通していく。
- ③淡しょうゆ、みりんを味つけする。

心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、食べ物を育てる人や運ぶ人、料理をする人など、たくさんの方たちの働きがあります。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、給食を残さず食べて、感謝の気持ちを表しましょう。



©少年写真新聞社2017



11月17日(金)の給食でセレクト給食をします。
リンゴジャム・ピーナッツ・チョコレートから、自分たちで選んだものを食べます。

◎食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」
食べ物を食べるということは、動植物の命をいただいています。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。

◎よく味わって食べる
料理を残さず味わって食べることも、感謝の気持ちを伝える方法です。

◎食器をていねいにあつかう
食器やはしをていねいに使い、きちんと片付けられていると、作ってくれた人は気持ちがいいです。