

# 11月 給食だより



今月7日に立冬を迎え、いよいよ冬の気配が感じられる頃となりました。寒さに慣れていないこの時期は、かぜに気を付けて、栄養バランスがととのった食事を心がけましょう。

## わしょく 「和食」の良さを知りましょう



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、日本のみならず、世界中から関心をよせました。和食の特徴や良さを知って、伝統を受け継いでいきたいですね。

### 一汁三菜

ご飯と汁ものにいくつかのおかずを組み合わせた献立が基本型です。ご飯がすすむように、おかずの品が多いことが特徴です。

### 栄養バランス

ご飯と主菜に魚や肉などのたんぱく質を多く含む料理、野菜やいも類などビタミン類や食物せんいが豊富な副菜を組み合わせるのでバランスよくなります。

### 季節感

旬の食べ物を味わうことで、季節を感じることができます。また、季節に合わせた器や飾りも和食ならではの要素です。

## うま味をうまく使って「減塩」



うま味とは様々な素材に含まれているもので、それを煮出したものを「出汁（だし）」と呼びます。和食では主に昆布やかつお節、煮干しから取ります。和食は、しょうゆやみそを多く使うことがありますが、出汁を取ることで調味料を入れる量が少なくてもおいしく仕上がり、減塩効果もあるので上手に使うようにしたいですね。

### 手軽な出汁の取り方

#### 昆布だし



- \*材料\*
- ・水・・・1L
  - ・昆布・・・10g \*水量に対して1%の昆布重量

どちらの作り方も冷蔵庫で3日間ほど保存が可能です

- \*作り方\*
- <水出しの場合>
- ①ふた付きの容器に水と昆布を入れる
  - ②冷蔵庫に入れ、3時間以上（できればひと晩）漬けておく
- <煮出す場合>
- ①なべに水と昆布を入れ、30分置いておく
  - ②火をつけて中火にして、沸騰直前まで煮出す
  - ③昆布を取り出し、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れる

#### かつおだし



- \*材料\* 1人分
- ・水・・・200ml
  - ・昆布・・・3g

- \*作り方\*
- <水出しの場合>
- ①紙パック等にかつお節を入れる。
  - ②なべの水と①を入れ、中火にかける。
  - ③沸騰したら弱火にして、5分程煮出す。
  - ④火を止めて紙パックを取り出す。

学校給食では昆布だしやかつおだしを使っています。