

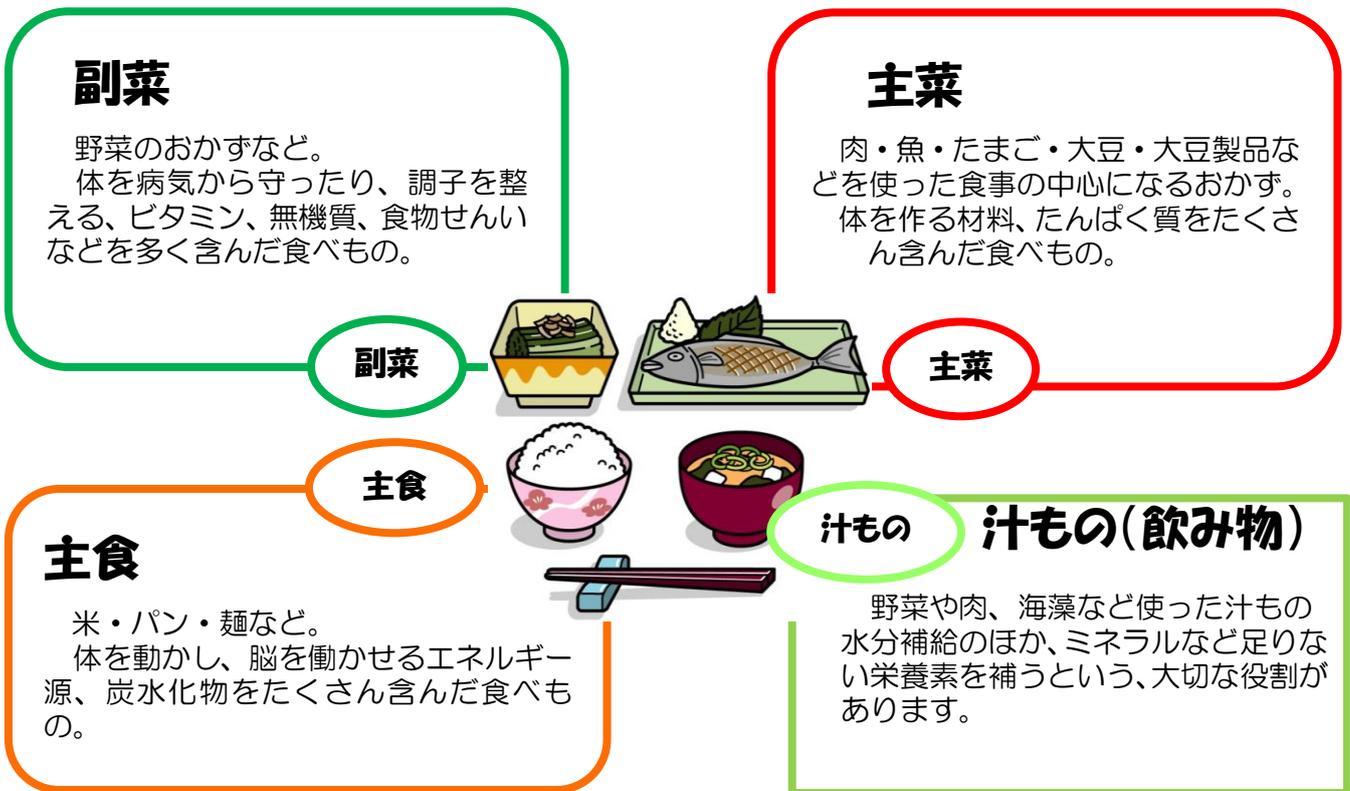
スクールランチ 11月号 H30.11.1 白山市立明光小学校

山々の木々もすっかり紅葉し、秋も深まってきました。朝晩、寒くなってきています。寒い冬に備えてしっかり食べ、体力をつけましょう。

11月24日は、「和食の日」の日です。ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。和食を見直してみましょう。

和食の基本形 = 日本型食生活

和食は、1汁三菜を基本とした食事です。主食のごはんを中心に、主菜、副菜、汁ものを組み合わせた食事のことをいいます。この基本形をそろえることで、おのずと栄養バランスがととのいます。



さまざまな食品を取り入れることで、栄養のバランスがととのいます。日本が長寿国である理由は、この日本型食生活にあると国際的にも評価されています。

だしの「うまみ」を味わいましょう！

「うまみ」は、甘味・酸味・塩味・苦味とならぶ「五味」のひとつで、日本で発見されました。和食では「だし」を使います。だしには、グルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分がたっぷり含まれています。だしを使うことで、食材の味が引き出され、うす味でも料理をおいしく仕上げることができます。



給食も、だしにこだわって作っています。みそ汁は煮干しやウルメ節、煮物は昆布とかつお節炒め煮や中華スープには干しいたげなど、メニューによってだしを使い分けています。

