

給食だより

令和3年度 11月

<江田島学校給食共同調理場>

木の葉が色付き、秋の深まりを感じさせます。これからの季節、朝起きるのがつらくなります。寒いときこそゆとりをもって起き、温かい朝食で1日をスタートさせましょう。

いい にはほんしよくのひ わしよく ひ 11月24日は、和食の日

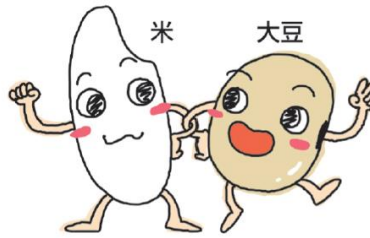
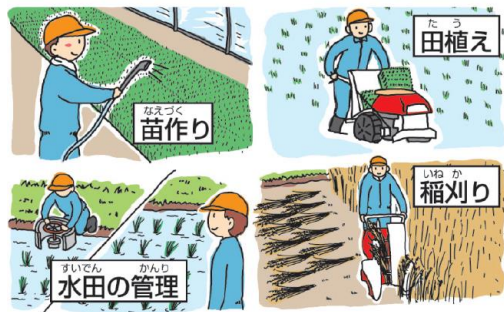


「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきたのです。



参考：一般社団法人 和食国民会議「だして味わう和食の日」

わしよく こめ ○和食にかかせない“お米”



きゅうしよく <給食のごはん>

- ひろしまけんないさん
・広島県内産
- 「あきろまん」
- かつ しんまい
・11月からは新米
- ちょうりじょう すいはん
・調理場で炊飯



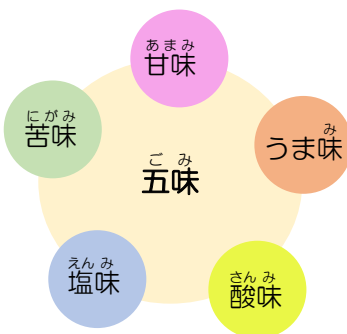
「八十八の手間ひまをかけて作られる」といわれるほど、お米は農家の方々の大変な作業と努力で作られています。

お米には、エネルギーのもとになる炭水化物だけでなく、たんぱく質も含まれています。大豆や大豆製品と一緒に食べると栄養の質がさらに高まります。

み ○うま味=Umami たっぷり “だし”



後日、だしについて資料を配布するので、ぜひ読んでみてください。



私たちが感じる基本の味は、「甘味」、「塩味」、「苦味」、「酸味」、「うま味」の5種類に分類されています。「うま味」は日本人が発見し、「Umami」は世界の共通語となっています。

だしの材料であるこんぶにはグルタミン酸、かつお節にはイノシン酸という、うまみ物質が含まれています。

かつ か きゅうしよく <11月24日の給食>

- いちじゅうにさい わしよく こんだて
・一汁二菜の和食の献立
- つか しるもの どうじょう
・だしを使った汁物が登場



がっこう きゅうしよく 学校からの給食メッセージ

- 10/11 (月) ハヤシライスとアーモンドサラダがおいしかったです。アーモンドサラダはアーモンドのカリカリのしよっかんがよかったです。【江田島小 2年】
- 10/13 (水) 秋の食べ物がたくさんあって、秋をあらためて実感しました。だんご汁のだんごは、もちもちでおいしかったので大好きです!! 栗も甘くておいしかったです! 【江田島小 5年】
- 10/13 (水) 今日はくりごはんがおいしかったです。わけはぼくはこれまでくりがきらいだったけど今日からすきになりました。【切串小 3年】
- 10/14 (木) 今日食べたさつまいもは、やっと秋が来たと感じました。最近暑く秋っぽくなく、今日食べると、秋だなと思っておいしかったです。いつもありがとうございます。【江田島中 2年】
- 10/21 (木) レバーはきれいな人が多くいましたが、味は意外とおいしかったので、ふつうかなと思っていた人が増えました。【切串小 6年】
- 10/22 (金) ハンバーグがとてもおいしかったです。あつくもえる! Cスープは、おいしかったし、アルファベットを探すのが、とても楽しかったです。英語で自分の名前を作りました。面白かったです。僕の心も赤く燃えました。ありがとうございました。【江田島中 3年】