

給食だより

令和3年度 11月

〈西能美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 11月24日は、和食の日

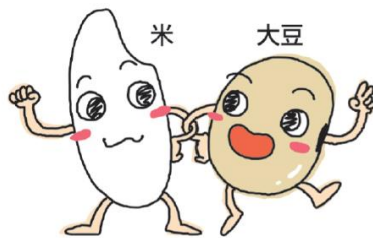
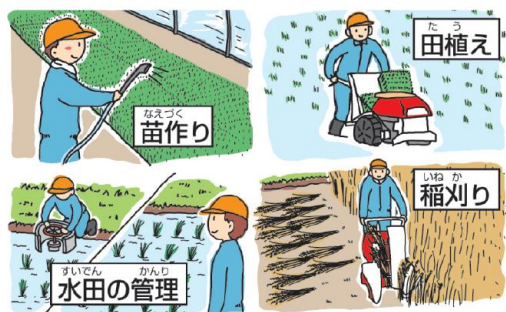


「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきたのです。



参考：一般社団法人 和食国民会議「だして味わう和食の日」

○和食にかかせない“お米”



＜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」
- 11月からは新米
- 調理場で炊飯



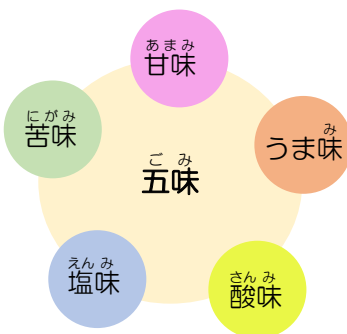
「八十八の手間ひまをかけて作られる」といわれるほど、お米は農家の方々の大変な作業と努力で作られています。

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。

○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。

＜11月24日の給食＞

- 一汁二菜の和食の献立
- だしを使った汁物が登場



学校からのひとくちだより

- 10/5(火) いかのかりんあげが、カレー味でおいしかったです。(三高小4年)
- 10/7(木) ぜんぶおいしかったです。とくにおいしかったのが、たまごスープとブルーベリーゼリーです。(大古小2年)
- 10/14(木) 今まで、たくさんのごはんを作らないといけない給食は、ざっくりした作り方だと思っていたけど、自分達がおいしく食べられるようにすごく工夫が施されていて、とてもありがたいなと思いました。おいしかったです。(大柿中3年)
- 10/12(火) 気づいたらごはんがなくなっていました。さばのみそ焼き、おいしかったです！(能美中2年)
- 10/18(月) 今日は寒かったので、温かいすき焼き最高でした！おいしかったです。(三高小3年)
- 10/19(火) レモンソースがうまかったです。ほかの魚にもかけてください。(鹿川小6年)
- 10/22(金) チリコンカンがほんの少しだけ辛みがあっておいしかったので、また食べたいです。(中町小4年)