越前町学校給食カレンダー
海土里ちゃん献立

【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

1月 23 日

【献立名】

有機玄米ごはん

牛乳

のっぺい汁

さわらフライ

キャベツのひじきあえ

ミニトマト

【献立について】

日本独特の調味料「みそ」の主な原料は、畑の肉といわれる大豆と米です。米のかわりに麦で作る場合もありますが、これらに麹菌というカビをつけ、その麹菌の「発酵」という力で、大豆のたんぱく質をさらに細かなアミノ酸に変えています。この時にみそ独特のうまみと味や香りが生まれてきます。

日本人は昔から、肉類を多く食べる習慣はなくても、たんぱく質の豊富な大豆をいろいろな食品に加工して食べることで、体をつくり健康を保っていたのですね。みそに含まれるアミノ酸には、胃ガンを予防する効果もあるとされています。

腸をきれいにする大豆

【使用予定地場産物】 米　ゆうきげんまい　うすあげ　とうふ　さわら　だいこん　さといも　こまつな

【クイズ】

今日は、「だし」についてのクイズです。

給食では、すまし汁の時に

昆布とかつお節でだしをとります。

昆布とかつお節の2つでだしをとると

うま味は1つだけでとるよりも何倍になるでしょうか？

① 2倍　②3倍　③7倍

【解説】

昆布とかつお節でとることでうま味は、

1＋1 ＝「2」ではなく、「7」や「8」にもなるそうです。

素材の味をいかしたうす味の食事に慣れて

いつまでも健康でいたいですね。

【こたえ】 ③

食べ物は働きによって3つのグループに分けられます。しっかり覚えて色々な食べ物をバランスよく食べましょう。

食べ物の働きを知ろう！