

# しょくいく 食育だより

れいわ 令和2年 がつ 11月 13日 にち

おかざきしりつむつ みちゅうぶしょうがっこう 岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ 栄養教諭 いけだ あやか 池田 彩佳

11月に入って一気に寒くなり、煮物やスープなど体の温まる料理が食べなくなる季節になりました。秋は、いも、きのこ、くり、りんご、さんまなどがおいしいです。給食にも季節の食材をたくさん使っているで注目してみてください😊

## 11月の給食ニュース

18日 (水)

### あいち た がっこうきゅうしょく ひ 愛知を食べる学校給食の日

毎月、給食には愛知県産の食材がたくさん登場しています。その中でも、愛知を食べる学校給食の日は、地元の食材をたっぷり使った特別な献立です！味わって食べましょう。

- ・むらさき麦ごはん (むらさき麦)
- ・牛乳 (牛乳)
- ・大根のみそ煮 (大根、みそ、ねぎ)
- ・愛知の五目厚焼卵 (卵、れんこん、しそ、こまつな、にんじん)
- ・キャベツの青じそあえ (キャベツ、しそ)
- ・蒲郡みかんのカップケーキ (みかん)

かつこの中は愛知県産の食材です

26日 (木)

### おかざきし ながのけんさくし こんだて 岡崎市のゆかいのまち「長野県佐久市」の献立

佐久市は、長生きのまちとしてその食生活が見直されています。

給食には、佐久市の郷土料理「お煮かけうどん」が登場します。具たくさんで、食材のうまみたっぷりです！



### なごや 名古屋コーチン・愛知県産牛肉が給食に登場します

<p>名古屋コーチン</p>	<p>5日 (木) とり肉ときのこのおろし煮</p> <p>16日 (月) 筑前煮</p> <p>19日 (木) チーズチキンカレー</p>	<p>愛知県産牛肉</p>	<p>25日 (水) 肉じゃが</p> <p>30日 (月) チャプチェ</p>
----------------	--	---------------	--

# かんしゃ 感謝して食べよう

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

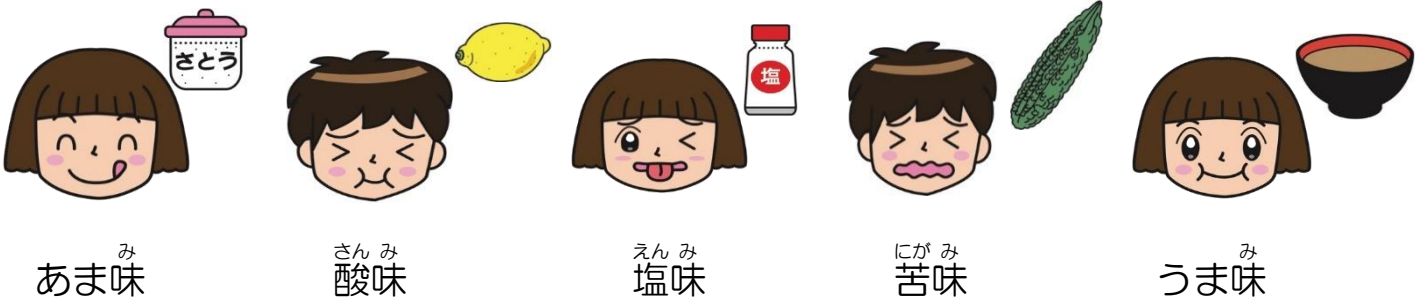
わたし しゃくじ 私たちが食事をするまでには、たくさんの人の努力があります。まいにちしょくじ 毎日食事できることに感謝して心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をいましょう。また、にがて た もの ひとちり 苦手な食べ物も一口からチャレンジして食べられるといいですね！



しゃくじ 食事のあいさつの意味  
 「いただきます」： た もの いのち かんしゃ 食べ物の命に感謝  
 「ごちそうさま」： つく ひと かんしゃ 作ってくれた人に感謝

## うま味ってすごい！

した かん あじ 舌で感じる味には5つの種類があります。その中のひとつに「うま味」があります。



うま味は、1908年に、日本人の池田菊苗という博士が、昆布から発見しました。そして、英語でも「UMAMI」といい、世界でも注目されています！

身の回りの食べ物に、うま味をもつ食品はたくさんあります。その中でも和食に欠かせないのが、昆布、かつおぶし、にぼし、干しいたけです。日本人は昔から、これらの食品から「だし」をとって料理がよりおいしくなるように工夫してきました。



昆布



かつおぶし



にぼし



干しいたけ

だしの良いところ  
 ① 薄味でもおいしく感じる  
 ② 飲むとほっとする

