11月給食だより

鯖江市片上小学校

五感をつかって　味わおう

11月は和食を見直し・味わう「和食の日（24日）」があります。豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、「食」と向き合うことが重要です。食べることは栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながっています。今月は「味わう」ことを意識して、しっかりかんでいただきましょう。

味の基本は５つ！

人が感じる味は甘味・塩味・苦味・酸味・うま味の5種類あります。食べ物の味は、５つの味が組み合わされています。

うま味とは、料理にコクや深みを出し、和食に欠かせない「だし」の味です。今から100年ほど前、日本で昆布だしの主な成分である「ｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸」を発見した時に「うま味」と名づけられました。世界でも「UMAMI」と書き表されます。

…和食の特徴…

- 多様で新せんな食材とそのもち味を大切にしている
- 栄養バランスに優れた健康的な食材の組み合わせ
- 食材で自然の美しさや四季を表現している
- 正月などの年中行事と食の関わりが深い

❤「おいしい・おいしくない」という感覚は人それぞれですが、食べものの温かさや歯ごたえといった食感や、におい、見た目、食べるときの気持ちなども「おいしさ」に関わってきます。

子どものうちに
いろいろなものを
味わって食べて、
味覚をきたえましょう！

給食で　全国めぐり

岐阜県メニュー　11月1日(火)

ごはん　　牛乳
けいちゃん焼き　　かきなます
とうふのすまし汁

「けいちゃん焼き」とは、岐阜県の下呂市や郡上市で食べられてきた郷土料理です。昔は卵を食べるためにそれぞれの家でニワトリを飼っていました。ニワトリは２年たつと卵を産まなくなるので、そのニワトリの肉を食べるという習慣がうまれ郷土料理となりました。みなさん、命に感謝していただきましょうね。

鯖江地場産学校給食の日
11月25日(金)

25(金)は、鯖江市の小学校・幼稚園で、福井県や鯖江市でとれた地場産食材をたくさん使った一斉給食を実施します。地元でとれる食べものを知り、五感をつかってよく味わってくださいね！

～メニュー～

★菜花米ごはん　☆ぎゅうにゅう
★からあげやまうに風味　★まなべ汁
★小松菜のちかもんあえ
★鯖江ブルーベリー大福

鯖江市学校給食感謝週間
11月21日（月）～25日（金）