

6月給食だより

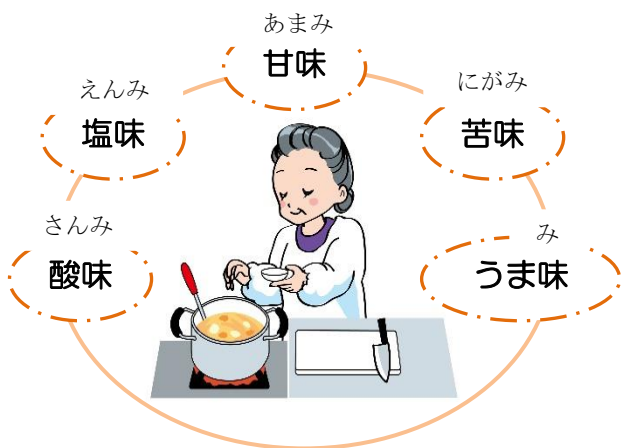


鯖江市学校給食研究部

6月は食育月間です。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「五感を使って味わう」ことを意識していただきましょう。

五感で味わって食べよう

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「グルタミン酸」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。

五感を使っておいしさを

感じてみよう！



「おいしい」「あまり好きではない」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。視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の「五感」をしっかりと使って、食べ物のおいしさを感じてみましょう。

郷土料理で 日本一周！



今年度も、全国の郷土料理を取り入れたメニューで「郷土料理で日本一周」にチャレンジします。今月は「愛知県」です。

《愛知県ミニちしき》

愛知県の郷土料理といえば、「みそ煮込みうどん」「五平餅」「きしめん」など豆みそを使った料理が多いのが特徴です。そんな豆みそを使った料理の中から、「みそカツ」「赤だしみそ汁」を取り入れました。普段のみそとは違った豆みそ料理を味わってみてくださいね。

6月7日（水）

- ・みそカツ
- ・ゆでやさい
- ・赤だしみそ汁
- ・ミニトマト