

11月



宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和元年10月31日

## 和食の良さを見直そう!

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)というゴロ合わせから、「和食の日」と定められました。給食では、日頃から積極的に和食を取り入れています。その中で、最も重要な「だし」について紹介します。

**だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられ減塩にもつながります。**

- ・ 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理にぴったり。
- ・ 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり。
- ・ 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに。
- ・ かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き。

### 【簡単なだしのとり方をご紹介します!】

週末にまとめて作って、冷蔵庫で保存しておくとお便利です。

#### ○水出しをする

ピッチャーに水を入れ、昆布やかつお節、煮干し(食べれる煮干しがおすすめ)を入れて、冷蔵庫で一晩おいてください。かつお節の細かいかすが気になる場合は、お茶パックや茶こし付きのピッチャーを使うと良いです。だし素材は、一晩たったら取り除いてください。

#### ○レンジを使う

かつお節と水を耐熱容器に入れて、ラップをかけたらレンジで、1~2分!コンロがあいていない時でも、活用できる裏技です。

11月21日の石巻市の日日新聞で“だし”を使用した給食メニューが紹介されます。それにちなみ、11月22日の給食では、“だし”を味わうことができるメニューを提供します。



## おまたせ! 新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



### 今月の給食目標 『食事の仕方を覚えよう』

- ★正しい姿勢で食べましょう。
- ★周りの人に迷惑をかけない食べ方をしましょう。

### 11月の学校給食で使用する 食材の主な産地

品目	産地
・ほうれん草	(石巻市)
・はくさい	(宮城県・北海道)
・水菜	(宮城県)
・さつまいも	(千葉県)
・りんご	(岩手県・青森県)
・みかん	(和歌山県)