

給食だより

R 6 . 1 0 . 3 1
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

子供たちの服装も長袖が自立つようになってきました。気温の変化のあるときは、体調を崩しがちです。早寝・早起き・朝ごはん、元気にすごしましょう。



新 米

新米が出回る季節となりました。給食でも新米になりました。川崎市の学校給食では、主に県内産のお米を使用しています。

お店でも「新米」というシールが貼られている米袋を見かけるようになりました。新米は、年度内に新しく収穫したお米のことです。収穫されたばかりの新米はとてつやがあり、風味、かおりがよく、粘りがあります。この時期だけのおいしさを楽しみましょう。

かつては、「新米」を炊く時には水加減を少なめにとわれていましたが、最近では、機械で乾燥することで、普段と同じ水加減で炊くことができます。ごはんに秋の味覚をプラスして、楽しんでみませんか。

ごはん + 秋の味覚 簡単レシピ

炊飯器にお米と水、秋の味覚でスイッチオン！

- ① お米と水をセットします。
- ② お好みで調味します。（塩、しょうゆ、お酒、みりんなど）
- ③ 秋の味覚をのせます。（小さく切った野菜や油揚げなどもいれてみましょう）
- ④ 炊飯スイッチをいれます。
- ⑤ 軽く混ぜて、いただきます。

秋の味覚 炊き込みご飯

さつまいもごはん

雑穀も混ぜて炊きました



さつまいも…洗って汚いところをとりのぞき、お米にのせてスイッチオン

炊きあがったらさつまいもを崩しながら盛り付けます。

・栗、きのこ類、サンマの塩焼きなど、炊き込んでみるいろいろな楽しみめします。

よく味わって食べていますか？

どんな味が好きですか？食べた時に感じる味は「甘味、塩味、酸味、苦味、うま味」の5つの基本味に分けられます。料理はこの組み合わせによってさまざまな味が生み出されています。美味しさを感じるのは、味だけではなく、香り、見た目、食感、温度などが関係しています。食事の時には、五感を働かせて味わいましょう。

5つの基本味の「うま味」は、日本人の科学者によって発見されました。1908年昆布からグルタミン酸の抽出に成功し、その味を「うま味」と名づけました。今では世界中で「UMAMI」とよんでいます。日本では昔から、様々なうま味成分を利用しています。

うま味成分を多く含む食品

グルタミン酸	昆布、のり、わかめ、緑茶、トマト、チーズ、きのこなど	
イノシン酸	煮干し、鰹節、海老など	
グアニル酸	干し椎茸など	きのこ類を加熱するとふえます
コハク酸	貝類、清酒など	
アスパラギン酸	アスパラガス、肉類など	

11がつのきゅうしょく

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」となりました。11月は、日本の食文化にをテーマに献立を作っています。

1日は、川崎宿で江戸時代に名物となった「なら茶めし」と出汁を生かしたおでんです。おでんのがんもどきには、山芋、昆布、にんじんが入ります。

自校献立

26日(火)

チキンピラフ 牛乳 シュリエンヌスープ さつま芋とりんごの甘煮

季節のさつま芋とりんごでデザートを作ります。

(牛乳を止めている児童は飲み物を持参してください。)

新献立

6日(水)

「もやしのおかか炒め」

ごま油でもやし、にんじん、チンゲン菜を炒め、鰹節、しょうゆ

などで、うま味を生かした味付けの炒め物です。

季節の食品

ごぼう さつま芋 里芋 ジャガ芋 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん

白菜 ほうれん草 みかん りんご さけ さば