

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和5年 11月号

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。この季節は、新米をはじめとする旬の食材がたくさん出回ります。今日は、日本の食文化である和食や、給食での減塩の工夫についてお知らせします。

11月24日 = 「和食の日」



和食は、自然の恵みを活かす日本の食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、この日が11月24日 = 「和食の日」に制定されました。昔から受け継がれてきた和食の良さを知り、これからも伝えていきましょう。

11月 和食の日の行事食

麦ごはん さばのねぎみそかけ

白菜のおかか煮 のっぺい汁 牛乳



のっぺい汁には、こんぶとかつお節でとる混合だしを使用します。里芋など根菜の入った、とろみのある汁物です。(実施日は裏側の献立表をご覧ください。)

給食センターでは、こんぶとかつお節で「混合だし」をとり、みそ汁やすまし汁、おひたしなどに使っています。

こんぶの成分の「グルタミン酸」とかつお節の成分の「イノシン酸」が合わさることで、相乗効果が生まれ、うま味が増し、おいしく調理することができます。



給食は薄味？



食塩は料理に欠かせない調味料で、健康を保つために重要な働きをします。しかし、摂りすぎは生活習慣病につながる要因のひとつです。日本人の食事摂取基準2020年版では、1日当たりの食塩相当量の目標量は、成人男性は7.5g未満、女性は6.5g未満、12～14歳の男性は7.0g未満、女性は6.5g未満となっています。学校給食摂取基準では、中学生は1食当たり2.5g未満で、少ない調味料でもおいしく提供できるよう、様々な工夫をしています。

給食での減塩の工夫

だしを効かせる

汁物のだしを効かせることで、塩やしょうゆなどが少なくてもおいしく作ることができます。また、野菜やきのこを煮込むことで、だしが出ます。



酸味や香辛料、香味野菜を使う

酢などの酸味や、カレー粉やこしょうなどの香辛料、しょうがなどの香味野菜を使うことで、香りや味にアクセントがつけます。



素材の味を活かし、汁物を具たくさんにする

旬の食材を取り入れ、素材の味を活かすことや、汁物を具たくさんにするすることで、少ない調味料でも満足感のある味に仕上げることができます。



風味を効かせる

ごま油を最後に入れるなど、調味料を入れるタイミングを工夫して風味を効かせることで減塩につながります。

