

1月24日～30日は全国学校給食週間です

戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の小学6年生は、現在の4年生と同じくらいの身長しかなかったそうです。食べ物にあらためて感謝し、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割について考える1週間です。



未来に伝えたい日本の食文化



和食に欠かせない、だしの『うま味』

日本は海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた『和食』の文化があります。そして、和食を語る上で忘れてはならないのが、『だし』の存在です。だしとは、かつお節や昆布などを煮出した汁のことを言います。だしのうま味は、和食の基本となります。

天然素材の『だし』

天然素材を使っただしは、香りが良く、うま味や栄養も豊富です。現在では、うま味調味料やだし入りのつゆなど、うま味成分を手軽に使える調味料もありますが、素材から抽出した自然のうま味を味わってみましょう。

かつお節 昆布 煮干し 干し椎茸



だしの作り方（昆布とかつお節のだし）

【材料】 昆布・・・15g かつお節・・・15g 水・・・900ml

【作り方】

1. 昆布はぬらしたペーパータオルなどで汚れをさっと拭き取る。
2. 昆布と水を鍋に入れ、中火にかけ、あくはすくい取る。
3. 周囲にぷつぷつと泡がついてきたら、昆布を引き上げる。①
4. かつお節を手早くほぐしながら加える。②
5. 沸いたら火を止め、ペーパータオルを敷いたザルなどでこす。③



だしを活用した料理



だしは、汁物、お浸し、煮物など様々な料理に使えます。だしのうま味を活用すれば、塩や砂糖などの味付けを薄められるため、エネルギーや塩分を抑えることができます。また、西洋料理のように油が多くなっても、おいしく食べられます。

味覚は、甘味(あまい)、塩味(しょっぱい)、酸味(すっぱい)、苦味(にがい)、旨味(うまい)の5つあります。日本のうま味の研究は世界で認められており、うま味は英語でも umami といいです。うま味は世界共通の公式用語として使われているのです。



掛川市教育委員会 学務課から

おしらせ

掛川市教育委員会ではノロウイルス食中毒防止の研修会や各調理場の衛生研修、食品検査や拭き取り検査等を積極的に実施し、安全・安心な学校給食を提供に努めています。