

6月 5日 (金)



きょうのこんだて
おさつパン
ぎゅうにゅう
すましる

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ、けずりぶし だしこんぶ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ えのきだけ

クイズ5 かまぼこは、はたらきで分けると、どのグループの食べ物でしょうか。
 ①赤 ②黄 ③緑

一口メモ

○12日までの給食は、おかずが1品だけです。

今日のおかずは、すましるです。

給食の和食のおかずは、「だし」をとっています。

「だし」は、こんぶやかつおぶしなどを煮だしてとった汁です。

「だし」には、うま味がたくさんふくまれています。
今日のすましるは、だしこんぶとけずりぶしで「だし」をとりました。

だしこんぶのうま味成分である「グルタミンさん」とけずりぶしのうま味成分の「イノシンさん」が合わ
り、うま味が大きくなります。

和食に、むかしから伝わる伝統のわざです。

○こんぶのうま味成分「グルタミンさん」を発見した
のは、日本の池田菊苗という方です。今では、
「うま味」は、あまみなどと合わせて第5の
味覚となっています。



だしこんぶ

けずりぶし



だしこんぶを水につけているところ



けずりぶしも入れてとった「だし」

かまぼこ	アメリカ、北海道	えのきだけ	長野県	だしこんぶ	北海道
キャベツ	愛知県	わかめ(乾)	岩手県	けずりぶし	熊本県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①