



一口メモ

○今週は、10月の食育週間です。食育通信をタブレットで見ることができるようにしています。今月もチャレンジしてください。

○今日の給食の主菜は、「さごしの塩こうじ焼き」です。魚のさごしに塩こうじ、しょうゆで下味をつけて、焼き物機



で焼きました。塩こうじは、今回給食で初めて使う調味料です。塩こうじは、米こうじと塩、水だけでつくる発こう調味料です。

米こうじは、米にこうじ菌をつけて増やしてつくります。

こうじ菌などはたらきで、食べ物をやわらかくしたり、あまみやうまみを増やしておいしく変化させます。

発こう食品は、むかしの人の知恵がつまっていた食品です。

和食には欠かせないみそやしょうゆ、みりん、酢、酒は、すべて発こう食品です。和食のだしを取るのに欠かせないかつおぶしも発こう食品で、世界一かたい食品としてギネスにも認定されています。

発こう食品は、ほかにもいろいろあるので、また調べてみてくださいね。

○今日の給食の副菜は、えだまめです。

えだまめは、だいたいの若いときのまめです。

宮城県には、えだまめをすりつぶして、さとうともちを入れて食べる「ずんだもち」が有名です。



【クイズ】 だいたいはなく、えだまめの時にしかない栄養素は、何でしょうか。

- ① ビタミンC
- ② たんぱく質
- ③ カルシウム

答えは、明日の通信でお知らせします。

きのうのクイズの答え: ②ガーリックはにんにくのこです。



キーワード

