

給食で食を考えましょう!!

和食について知ろう

2013 年 12 月、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

動物性脂質が少ない伝統的な和食は、主食（米飯）・主菜・副菜がそろい、生活に必要なエネルギーと健康的な生活を送るために理想的なバランスが確保されています。

和食の味わいの中で最も重要なのが「だし」です。給食でも和食献立の日は昆布やけずり節、煮干しなどから「だし」をとってうま味を引き出しています。

和食の基本、「だし」について

かつお節や昆布などに含まれるうまみ成分を水に浸出させたものが「だし」です。和食の味の基本です。

「かつお節」



かつおを加熱・乾燥等加工したもの。イノシン酸といううまみ成分が多く含まれている。

「昆布」



昆布には、グルタミン酸といううまみ成分が多く含まれている。

「煮干し」



いわし等の小魚をゆでて乾燥させたもの。いわしにはイノシン酸が多く含まれている。

* 給食ではかつお節のほかに、さばやいわしを使った「けずり節」も使用します。

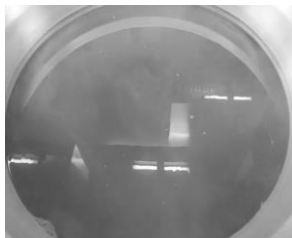
給食の混合だし(昆布、けずり節)の取り方



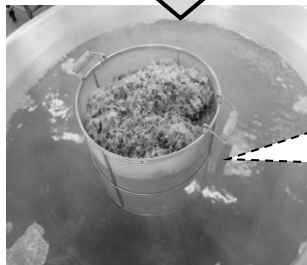
① 昆布を水につけてしばらくおきます。



② 火にかけて、沸騰する直前に昆布を取り出します。



④ けずり節を取り出したら、「だし」のできあがりです。



③ けずり節を入れ、沸騰したら火を止めます。

だしとりかごを使っています。

《2月のだしを使った和食献立》 (*一部を紹介します。)

- 豚肉と干しずいきのみそ煮 ● 含め煮 ● 肉じゃが ● まる天と野菜の煮もの ● その他の汁もの
- 船場汁 ● こまつなの炊いたん (令和4年度 学校給食コンクール最優秀賞献立)