

# 給食紹介

令和 5年 9月 22日(金)

ごはん 牛乳

厚焼き卵 五目煮豆

秋間の梅の香りサラダ

サラダのカリカリ梅は、秋間梅林の梅を秋間梅林観光協会の方達が、カリカリ梅に加工して下さったものを、サラダに入れました。

味わってくださいね。

梅に含まれる「クエン酸」は疲労回復効果や、抗菌作用があります。疲れを吹き飛ばし、ウイルスや菌に負けない、強い体をつくりましょう。



## 和食&栄養満点メニュー

今日は『うまみ』についておはなしします。

1984年10月にハワイのカウアイ島で「国際UMAMIシンポジウム」という学会が開かれ、10カ国の科学者による討論が行われました。

『UMAMI』は“うま味”つまり“だし”の味のことで、この言葉も味自体もこの学会でやっと世界に“認知”されることになりました。日本人にとって親しいこの味（うまみ）を1908年、日本人科学者が、日本古来の“だし”素材であるこんぶのうま味成分“グルタミン酸ナトリウム”であることを発見しました。

日本人にとっては、昔から大切な味である“だし”のとり方は、料理の味を左右するとても重要なものでした。

こんぶから“グルタミン酸”、かつおぶしから“イノシン酸”、干しいたけから“グアニル酸”など“うま味”成分が解明されてきました。

給食でもかつおぶし、こんぶ、にぼし、干しいたけなどからじっくりと“だし”をとり、料理をつくっています。

今日の『五目煮豆』は、かつおぶし とこんぶ からじっくりと取った“だし”でことことおいしく調理しました。本物の味を味わってください。

今日も調理員さんの愛情いっぱいの給食です。味わって食べましょう。

★噛むことは、いいことがいっぱいです。よくかんで食べましょう。