

# 給食紹介

令和 7年 5月 22日(木)

ごはん 牛乳  
肉団子(2こ) ごまあえ  
新じゃがいもの味噌汁

日本が誇る“和食”の代表的な『みそ汁』は、大豆から作られる“みそ”に豆腐や油揚げ、野菜など具だくさんでたんぱく質・ビタミン・食物繊維などバランスよい一品です。おまけに、水分補給に加え塩分補給もできることから、熱中症予防におすすめ料理です。



## 和食 & うまみ

今日は、我が日本が誇る“和食”です。『うまみ』についてのおはなしです。

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。

二中の給食は、かつおぶし、こんぶ、にぼし、干しいたけ などからおいしい“だし”をじっくりとって料理をつくっています。

今日の『みそ汁』は、にぼしと こんぶ からしっかりじっくりとりました。うま味成分たっぷり。。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。しっかり食べてね。