

給食だより

11月



伊万里市学校給食センター
中学校用

木の葉が色づき、少しずつ秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位

みそ汁は好きですか？ みそ汁は給食にもよく登場する料理です。いつものように出でくるので、あらためて「料理」と言われるとびっくりするかもしれません。でも、みそ汁は、じつはとてもすごい料理なのです。今回は、みそ汁のすばらしさについて述べます。

2013(平成25)年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食において、基本となる献立の考え方に「一汁三菜」があります。ご飯に汁1品とおかずを3品つける献立のことです。じつは日本の食事において、汁ものは米飯とともに一回の食事を形成するものとして欠かせない料理になっています。

その汁ものの中で、みそ汁は、ある会社が全国の男女500名に行った「日本食に関する意識調査」で、日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位に選ばれています。調査をした会社では、「多くの人が、『みそ汁』を日本の家庭料理の象徴と感じていること、また変化し続ける食生活においても、なくなってはならないものと感じていることがうかがえました。」とまとめています。

みそ汁のよいところ



みそ汁には、どんなすごいところがあるのでしょうか？

● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。

● 「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。

● どんな食材でもおいしく出来る

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



みそ汁を作ってみよう

「日本食に関する意識調査アンケート」では、「初めてみそ汁を作った年齢」の「15～20歳」までが最も多く、次いで「10～15歳」「5～10歳」の順でした。ちょうどみなさんくらいの年齢ですね。みそ汁のよいところを再発見したところで、作ってみましょう。

● だしをとる

だし素材の量の目安は、水の重さの3%くらいです（1Lの水に30g）。みそや具材にもうま味があるため、これより少なくてもよいかもしれません。昆布や煮干しは一晩水につけるだけでだしがとれます。かつお節は沸騰させた湯にかつお節を入れて火を止め、2分くらい置いてかつお節が沈んだら、ペーパータオルや茶こしで濾します。異なるだし素材を合わせてとる「合わせだし」もおいしく、みその種類によっては、さば節もよく合います。好みの素材や配合を考えてみましょう。



みそ汁の知恵を後世に伝えていこう

具には、季節の野菜や海そう、貝やきのこを使うと、ビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維を効率よく、おいしく摂取できます。豚汁のような、たくさんの具のみそ汁は、おかずの1品にもなります。豆乳や牛乳を少し加えたみそ汁、キムチやベーコン、またトマトやレタスなど西洋野菜を具材にしたみそ汁も意外とおいしいですよ。日本の伝統料理の「みそ汁」。大切に後世に伝えていきましょう。

★11月の献立の中から、給食レシピを紹介します！！★

| ☆☆☆ くずかけ | | ○野菜の切り方 | 【その他】 |
|----------|----------|-----------------------------|-------|
| 分量（4人分） | | 作り方 | |
| たけのこ | 8枚 | ①具材をすべて1cm弱のさいの目に切ります。 | |
| ごぼう | 70g | ②鍋にだし汁を入れて火にかけ野菜をかたい順に入れます。 | |
| れんこん | 2g | ③野菜が少しやわらかくなったら調味料 | |
| 人参 | 100g | を入れます。 | |
| 大根 | 20g | ④煮立ったら、片栗粉と同量の水で水溶き | |
| 里芋 | 50g | 片栗粉を作り、回し入れて仕上げます。 | |
| 厚揚げ | 1g | | |
| いんげん | 2g | | |
| こんにゃく | 1g | | |
| 干しいたけ | 2g | | |
| だし汁 | 3g | | |
| 調味料 | 砂糖 | 適量 | |
| | うすくちしょうゆ | | |
| | 塩 | | |
| | 片栗粉 | | |

11月17日の給食で提供を予定です。昔はお米の収穫の時期に鶏肉を加えて煮炊きをしていたそうです。17日の給食でも鶏肉をいれています。

