

『日本料理』

日本料理は、「和食」として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。精進料理や懐石料理などの形式を踏まえたものや、季節の行事やお祝いの日に食べる行事食だけでなく、日常的に食べている食事まで幅広く含まれます。

そして、どの日本料理でも基本となるものは、出汁です。出汁は、「うま味」を多く含む、かつお節・昆布・煮干し・干しいたけなどの素材から作られます。「うま味」には昆布などに含まれるグルタミン酸の他に、かつお節や煮干しなどに含まれるイノシン酸、干しいたけなどのきのこ類に含まれるグアニル酸、貝類に含まれるコハク酸などがあり、これらを組み合わせると、相乗効果でさらに「うま味」が増えます。また、母乳にはグルタミン酸が豊富に含まれています。赤ちゃんは苦味や酸味には顔をしかめますが、「うま味」を味わうと穏やかな表情になります。「うま味」は、生まれた時から「おいしい」と感じる味と言えます。最近では世界でも注目され、「UMAMI」として国際的な言葉にもなっています。

給食では、2日（木）にかつお節と煮干しのうま味たっぷりの「みそ汁」と、日本の行事食として、7日（火）に「七夕のそうめん汁」、20日（月）に土用の丑の日にちなんだ「うなぎごはん」が登場します。



出汁の素材

しょくいく インフォメーション

7月号
令和2年6月30日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

6月15日から、新型コロナウイルス感染予防対策として簡易給食が再開しました。教室では、全員が割烹着やエプロンを着て前向きで静かに食べています。7月からは通常の給食内容になりますが、給食委員会の配膳室での片付け活動や、牛乳パックのリサイクルなどは、今月も児童の安全を第一に考え指導していきます。

学校給食の新型コロナウイルス感染防止対策の取組

手洗い後アルコール消毒



アルコール消毒

配膳台消毒・ナフキン



机すっぽりのナフキン

配膳室の密を避けます



前のクラスが出たら入ります

片付けは先生方がします

全員割烹着（エプロン）で食べます



ごはんは児童が手袋して配ります



おかわりは先生がします



おかわりしたい人はしずかに手を上げましょう

牛乳パックは廃棄します



牛乳パックのリサイクルは2学期からします。それまでゴミですてます。

今月の献立紹介

独自献立



15（水）『たけのこごはん鯛そぼろあんかけ』

材料	4人分（g）	切り方
精白米	240	
鶏モモ小間肉	40	
たけのこ	40	いちょう切り
しらたき	40	2cm
酒	12	
さとう	4	
塩	2	
しょうゆ	18	
だしのもと	2.8	
水	288	
たい	60	細かく角切り
にんじん	20	千切り
さやいんげん	8	千切り
しょうが	2	すりおろし
さとう	4	
薄口しょうゆ	4	
酒	4	
みりん	4	
塩	2	
でんぷん	4	
水	120	

作り方

《たけのこごはん》

- ① たけのこを下ゆでする。
- ② 規定の水に、鶏肉・①・しらたき・調味料を入れ炊く。

《たいそぼろあんかけ》

- ① 規定の水を煮立て、にんじんとたいを入れる。
- ② 調味料を入れる。
- ③ 水溶きでんぷんを入れる。
- ④ しょうがの絞り汁を入れる。
- ⑤ さやいんげんをちらす。
- ⑥ たけのこごはんにかける。



7月の給食は、31日（金）で終わり、8月は24日（月）から28日（金）まであります。2学期は、9月1日（火）から給食開始になります。例年と比べ変則ですが、よろしくお願い致します。