

『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

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。

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



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。