

全国学校給食週間

利き出汁クイズ 結果発表

1月16日(月)、18日(水)、20日(金)の3日間で、その日の献立に何の出汁を使っているかを、出汁の香りと味を見て当てる「利き出汁クイズ」を実施しました。

味見用の出汁を提供して、それぞれに香りや味を確かめました。

正解は

16日「すまし汁」・・・①鰹節＋昆布

18日「治部煮」・・・②混合節＋昆布

20日「どさんこ汁」・・・③いりこ

でした。

だしクイズ

1月18日(水) 朝の治部煮に使われているだしはどれでしょうか??

① かつおぶし＋こんぶ

② いわし、さばなどのこんごうぶし＋こんぶ

③ いりこ

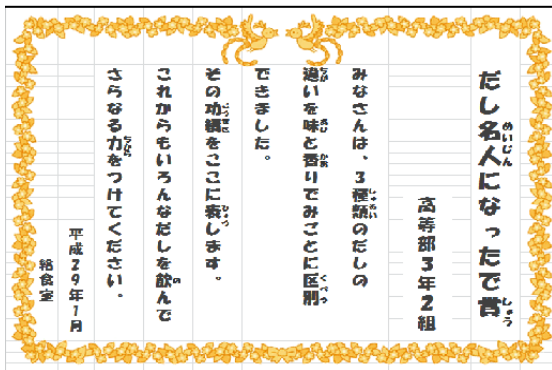
*ヒント・・・給食でいつも使っているだしです。

どれかに丸をつけて給食室まで提出してください。

16日の答え・・・①かつおぶし＋こんぶ でした!!

かつおぶし＋こんぶを合わせること、とってもおいしいだしになります。高橋は料理屋さんでも使われています。

部 年 組



ヒントも載せていましたが、味見でも分かったようです。「匂いで分かった!!」「絶対昆布入ってる!!」など鋭い意見が聞こえました。

全問正解したクラスは22クラス中10クラスでした。

16日の正解率は80%!

混合節といりこが分かりにくかったようで、意見が割れていました。

対象のクラスには表彰状を贈りました。



平成25年 和食がユネスコ無形文化遺産に登録

大変名誉なことであるとともに、和食を継承していかないといけないということでもあると思います。

本校の給食では和食を中心として献立を考えていますが、子どもたちにももっと和食を好きになってほしいと思っています。その中で、出汁に触れる機会があれば楽しいのではないかと企画しました。

日々の食事で何気なく使う出汁ですが、香りや味を体験する良い機会に思ってもらえたと思います。

ご家庭でもどんな出汁を使っているのかなど、また話題にしていただけると嬉しいです。

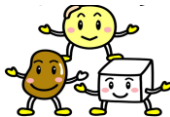


バランスの良い食事 「まごわ(は)やさしい」

この言葉は、健康な生活を送るために役立つ、日本の昔からの食材の最初の文字を覚えやすくしたものです。ご飯に「まごわ(は)やさしい」のおかずを組み合わせると、不足しやすい栄養を補いましょう。



ま 豆



強い体を作るたんぱく質や、カルシウム、お腹の調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています。

ご ごま

エネルギーのもとになる脂肪、丈夫な骨や歯を作るカルシウム、血を作るもとになる鉄分などが含まれています。ごまはすりつぶして食べると栄養の吸収率アップです。

わ わかめなど海藻

カルシウムや鉄分、味覚に大切な働きをする亜鉛、血をさらさらにしてくれる食物繊維をたくさん含みます。また、コレステロールを下げるアルギン酸を含みます。

や 野菜



野菜は体の調子を整えてくれる、ビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。

さ 魚

特に青背の魚(さば、さんま、いわしなど)の脂はドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)といった血をさらさらにしてくれる成分です。

し 椎茸などきのこ

椎茸には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがたくさん含まれています。また、全てのきのこは食物繊維をたくさん含んでいます。

い 芋



ビタミンやミネラル、食物繊維をたくさん含みます。じゃが芋、さつまいも、里芋、山芋などがあります。

魚の栄養、どこにあるの？

ほろりと食べればカルシウムが豊富。
目のまわりにはビタミンAやDHA
がたくさんふくまれているよ。

あたま
頭

ないぞう
内臓

カルシウムの吸収を
助けるビタミンD
をふくんでいるよ。

たまご
卵

ビタミンA、B群、E、
銅、亜鉛などがふく
まれているよ。

ちあい
血合

ビタミン類と鉄が
豊富だよ。

み
身

たんぱく質が豊富に
ふくまれているよ。

ひれ

皮膚や筋肉を
つくる成分が
ふくまれて
いるよ。

かわ
皮

身よりもビタミンA、B1を
たっぷりふくんでいるよ。

