



給食だより



防災の日

9月1日は防災の日です。台風や災害が起こった時は、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。農林水産省では、ライフラインの復旧に1週間以上要するケースが多くみられるため、最低でも**3日分**から**1週間分**の家族人数分の備えを呼び掛けています。

備えていますか？「非常食」

日頃から食料品や生活必需品は最低3日分から1週間分を備えておくと、いざというときに慌てずに済みます。水やアルファ化米、レトルト食品、缶詰、飲料水などの非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。この機会に見直しをしてみませんか？



だしの取り方

旨味を引き出しただしを活かした食事作りはいかがですか？だしには少量の塩分が含まれているため、味付けを控えめに出来ます。うす味に慣れ、食材本来の味を楽しんで味覚を育てましょう。



かつお節をお茶パックの袋に入れて煮込み取り出せば濾す手間がはぶけます。取り出したかつお節は炒ってふりかけにすることができます。



水に細かく刻んだ昆布を前の晩につけておけば次の朝にはだし汁が出来上がります。取り出した昆布は、豆と一緒に煮込むこともできます。



頭や腹わたを取らずにそのまま水につけて昆布のように水出しします。取り出した煮干しはミキサーで粉末にしてそのまま料理に入れて使います。

だしの素材



かつおを加工して旨味を凝縮させたかつお節のだしは、香りも味もとても豊かです。



旨味発見の元になった昆布だしはうまみ成分のグルタミン酸が豊富。どんなお料理にも合います。



干した小魚からは強い香りや味があり、味噌汁等の汁物によく使われます。



干すことでしいたけの旨味や香り、栄養成分が凝縮され、甘味があり濃厚なだしが特徴的です。

食欲の秋

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。楽しいことがいっぱい。爽やかな秋を迎えて、秋の食材を給食でもたくさん使います。秋の味覚を楽しみましょう。



中秋の名月～月見団子～



旧暦の8月15日にみえる月。月に見立てた団子を、神様を迎える目印となるススキや旬の作物と一緒に供えます。月見団子には、秋の収穫に対する感謝の意味や次の季節の豊作を祈るという意味が込められています。団子の数は、十五夜にちなんで15個であったり、1年の月数である12個であったり、地域により様々です。