



給食だより

毎月19日は『食育の日』

流山市立おおぐろの森中学校

2024年、新年明けましておめでとうございます。今年は、辰（たつ）年ということもあり、常に昇りつめることにチャレンジし、食事をしっかり摂って、何事にも負けない体力をつけていきましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」に定められています。第二次世界大戦後、学校給食が再開された意義を考え、学校給食の一層の充実を図りたいと思います。この期間を通し、改めて食べ物の大切さや給食に携わる方々の思いを知り、感謝の気持ちを持って、食事ができるようになっていって欲しいと思います。

「和食」ユネスコ無形文化遺産に登録されて

祝 10周年!

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年が過ぎて、世界中でも「和食」の人気の高まっています。

「和食」は、日本の豊かな自然と先人の工夫で生み出され、和食を支える食材や歴史、そして、外来のものを上手に取り入れてきました。さらに、郷土料理や伝統野菜の良さも見直しながら「和食」は発展と進化を続けています。

※特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」が国立科学博物館（東京上野公園）で開催されています（2月25日まで）。

●和食を支える「だし」を科学の目で知る

日本料理は「だし」が大事。「だし」とは昆布からとる「グルタミン酸」、かつお節からは「イノシン酸」。ともに「うま味成分」と言い、「和食」には欠かせられない味覚の一つです。1908年に旧東京帝国大学（現東京大学）の池田菊苗博士がグルタミン酸を発見し、「うま味」と命名されました。

●和食における「だし」

海に囲まれた日本列島は、夏は高温多湿で良質で豊富な水に恵まれ、人々は米を中心に多様な農作物・海産物を上手に利用しながら、乾物や発酵などの保存技術を発展させてきました。

和食の食事様式は、「飯・汁・菜（漬物）」で構成され、野菜を中心に、油を使う習慣がなかったため、「だし」のうま味を生かした食事が基本となったそうです。

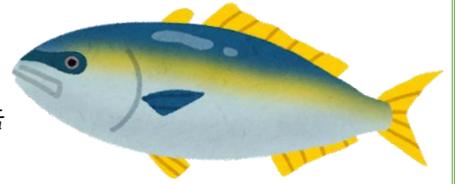
「だし」を取る際は、「軟水」が良いとされています。日本の水は「軟水」なのでだしの文化が発展したそうです。水質と食文化とは、密接な関係があるようです。

※参考文献：「和食～日本の自然、人々の知恵～」

か ん ぶ り

旬の食材 ～寒鰯～

今が旬の「寒鰯」。福井県の日向漁港において今シーズンはかつてない大漁が続いており、昨年の5倍を超える程の水揚げ量だそうです。



○寒鰯の特徴

寒鰯は、漢字で書くと魚へんに「師」と書きます。これは、鰯が12月（師走）に旬をおかえるのでこの漢字が当てられました（諸説あり）。ブリは、スズキ目アジ科ブリ属の回遊魚。寿命は7歳から8歳。体長120cm程度まで成長します。大きさによって呼び名が変わる出世魚です！

○寒鰯の栄養 ～冬が旬の寒鰯！栄養満点で脳を活性化させる～

冬が旬の寒鰯。寒鰯は、身がしまり、脂ものって特に美味しいです。良質のたんぱく質に加えて、疲労回復効果が期待できるタウリンやビタミンB1、B2、E、Dなどが豊富に含まれています。

寒鰯は、お刺身や照り焼き、塩焼き、ぶり大根など、さまざまな料理で食べられています。寒い時季には、しゃぶしゃぶにしたりすると最高です！



給食のおすすめメニュー紹介！



『豚肉と蓮根の黒酢炒め』(1/23実施)

毎日の給食をHPに載せています。
いいね!を押してね!

今が旬の蓮根を使ったご飯のおかずぴったりの炒め煮です。お弁当のおかずにも最適！蓮根の食感を楽しみながら食べてみてください。

【材料】 4人分

- ・豚肩小間肉・・・100g
 - ・蓮根・・・150g いちよう切り
 - ・玉ねぎ・・・1/2個 スライス
 - ・人参・・・1/3本 いちよう切り
 - ・たけのこ・・・100g いちよう切り
 - ・ピーマン・・・2個 角切り
 - ・しょうが/にんにく・・・ 1かけ 粗みじん
 - ・醤油・・・大さじ1
 - ・酢・・・大さじ1
 - ・日本酒・・・小さじ1
 - ・塩こしょう・・・少々
 - ・片栗粉・・・適量
 - ・ごま油・・・小さじ1/2
- } 合わせ調味料

【作り方】

- ① 蓮根は皮をおき、いちよう切り5mm程の厚さに切って、片栗粉をまぶし、油で揚げておく。
- ② フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒める。香りがたってきたら豚肉を炒め、人参、玉ねぎを加えさらに炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、たけのこ、ピーマンも加え、塩こしょうと合わせ調味料を入れる。
- ④ 味が調ったら①の蓮根をさっくり混ぜ合わせ、ごま油をまわし入れたら、できあがり。