

## 11月19日は いい食育の日、24日は 和食の日



なるほど。発酵食品が日本の食文化を支えているといっても過言ではないね！

11月19日は、摂津市の「いい食育の日」です。

今回は“感染症予防”“免疫力向上”をテーマに、市立の認定こども園、小学校、中学校で「発酵食品」を使用した給食を提供します。

「発酵」とは、食品の成分が微生物の作用を受けて変化し、その結果、人間にとって有用である場合をいいます。逆に、食用に適さなくなった場合を「腐敗」と呼びます。

醤油やみりん、味噌などの身近な調味料も発酵食品です。今回は発酵食品の白菜キムチ、塩麴、ヨーグルトも用います。



また、11月24日は、「和食の日」です。

今回は、「あじの南蛮漬け」や「きんぴらごぼう」など鉄分や食物繊維がしっかり摂れる献立を提供します。

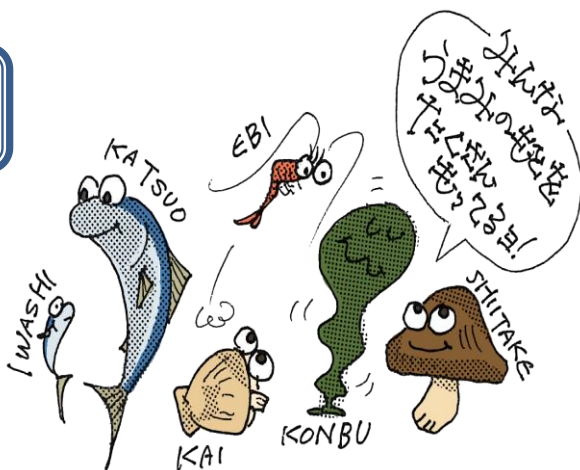
中学校給食の和食の献立では、主に、かつお節と昆布を使ってだしをとっています。だしを用いると、だしのうま味によりおいしさを感じられるので、少ない塩分でも満足感を得ることができます。

### 和食の基本

### だし 出汁とは？

和食に欠かせないものが「だし」です。「だし」とは、「うまみをしみ出させたスープ」のことをいいます。

だしには昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸、貝、干しえびなどが使われ、これらを煮出してつくりまします。それぞれが特有のうま味を持っていて、いくつかを組み合わせることで、よりおいしいだしをとることもできます。



### クリスマス献立

### 12月のおすすめ！献立紹介

12月16日(木) ケチャップピラフ ローストチキン もみの木型ハンバーグ

大豆もやしの炒めナムル スパゲッティサラダ チョコタルト 牛乳

「ケチャップピラフ」は、米にベーコンや玉葱を加えて、コンソメ、バター、ケチャップなどで味つけをして炊き上げます。「ローストチキン」や「もみの木型ハンバーグ」、「チョコタルト」などが付いた、スペシャルな献立です。

スペシャル  
献立やで～！

