

令和6年11月分



きゅうしょくだより



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶんらんどにんていひん」です。

きゃべつ、はくさい、しゅんぎく、こまつな、たかな、あおねぎ、
しろねぎ、さつまいも、だいこん、かぶ、

かき、きういふる一つ、うんしゅうみかん、れもん、らいむ、ぶんたん、
べにまどんな、まつやまあぼがど（ベーこん、ふえるて）、

いか、かれい、さば、さより、さんま、たちうお、はまち、ひらめ、
せとうちのぎんりにほし、まつやまひじき など

【食育】

11月23日は「勤労感謝の日」

勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」と定められています。

給食は、作物を作る（農家や漁師等）、食材を運搬する（業者等）、給食を作る（調理員等）など、多くの人に関わって美味しい給食が作られています。

この機会に、感謝の気持ちをもって、食事のあいさつや残さず食べるようにすることで、感謝の気持ちを表しましょう。

『いただきます』

料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すもの



『ごちそうさま』

お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、料理を作ってくれた人など、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちを表すもの

11月24日は「和食の日」

和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

日本が誇る「和食：日本人の伝統的な食文化」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。

（裏面に続く）

だしのうま味

だしは、みそ汁やすまし汁のベースとなり、煮物や汁物などのさまざまな料理の味を決定づける味の要です。

だしをとる際には、昆布やかつお節、干しいたけ、煮干し等が使われ、これらにはグルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分がたっぷりと含まれています！

なお、うま味は、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ五味の一つで、日本で発見されたものです。

だしのとり方

— 昆布だし —

材料：昆布6g 水2カップ

- ① 昆布は、乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ② 鍋に水2カップと昆布を入れ、しばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。

— 煮干しだし —

材料：煮干し（頭とわたを除いて）6～8g 水2カップ

- ① 煮干しは頭を除いて縦2つに裂き、黒いわたを除く。
- ② 鍋に分量の水と煮干しを入れてしばらくおいて、中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ③ あくを取り除きながら、2～3分煮出してこす。

— 削り節と昆布だし —

材料：昆布3g 削り節6g 水2カップ

- ① 昆布は乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ② 鍋に水2カップと昆布を入れしばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、削りかつおを一度に加える。あくが浮いてきたらすぐ除き、鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止める。
- ③ 削り節が底に沈むまで待って、ザルやふきんなどでこす。

（基本情報作成：松山市 保育・幼稚園課）