給食だより 11月

令和８年１０月２８日
品川区立荏原第五中学校
校　長　髙木　賢太郎
栄養士　宮﨑　絵里子

日暮れが早くなり、朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。服装に気をつけて、こまめな手洗いやうがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

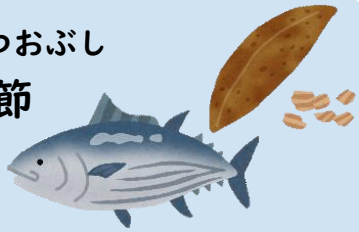
いろいろな「だし」を紹介します。



１１月２４日は「和食の日」です。今回は、和食に欠かすことのできない「だし」について紹介します。昆布やかつお節・煮干しなどの天然素材を使っただしは、香りもよく、うま味や栄養も豊富です。うま味成分は日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ５つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI（ウマミ）」と表現します。だしのうま味は、和食の味の基本となっています

だしを使った料理は、味付けを薄くしてもおいしく感じるので、塩分や糖分を控えることができます。給食では、サバの厚けずり節や昆布などからだしをとって作っています。

かつおぶし
鰹節



カツオを加熱・乾燥など加工した食品で、世界一硬い食品といわれています。薄く削って使います。カツオには、「イノシン酸」というう ま味が多く含まれています。他にも、マグロやサバ・アジ・イワシなどの魚が原料の節もあります。

こんぶ
昆布



乾燥させた昆布を使います。

昆布には「グルタミン酸」というう ま味が含まれています。

にぼし
煮干し



イワシなど小魚をゆでて乾燥させたもので、「いりこ」とも呼ばれます。

イワシには「イノシン酸」が多く含まれています。

ほししいたけ
干し椎茸



干ししいたけは、しいたけを乾燥させたものです。

「グアニル酸」というう ま味を多く含んでいます。

ほしえび
干し海老



エビを干したものです。

「グルタミン酸」と「イノシン酸」を多く含んでいます。

献立のご紹介

１１月６日（金）　「いい歯の日」献立

１１月８日は、「いい歯の日」です。丈夫で健康な歯を保つためには、日ごろからよく噛んで食べる習慣をつけることが大切です。給食では、噛みごたえのある食材であるごぼうや刻み昆布、カルシウムが豊富なちりめんじゃこなどを使用したメニューを出す予定です。

１１月１９日（木）　たこぺったん（東京都大田区）

「たこぺったん」とは、たこ焼きのレシピを給食用にアレンジしたかき揚げのようなもので、東京都大田区の小中学校で親しまれている人気の給食メニューです。給食でたこ焼きが食べたいという子供たちの声を叶えるため、栄養バランスや調理のしやすさを考え、大田区立学校の栄養士が独自に開発したそうです。

１１月２４日（火）　「和食の日」献立



１１月２４日は「和食の日」です。平成２５年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されたことを受けて、「いい日本食」のごろ合わせから１１月２４日が記念日になりました。給食では、秋を楽しむ和食メニューにしました。

１１月３０日（月）　下仁田（しもにた）コロッケ（群馬県）

下仁田コロッケは、コロッケの中身に群馬県特産の下仁田ねぎと糸こんにゃくを使ったご当地グルメです。下仁田ねぎは、加熱するとやわらかくなり、甘みが出るのが特徴です。給食では、２種類のいも（じゃがいもと里いも）を使って作ります。

◎お知らせ◎

品川区×坂井市（さかいし）連携事業について

品川区と福井県坂井市は、令和元年に連携協定を締結し、様々な分野で連携・交流を行っています。昨年度に引き続き、連携事業として品川区立小中学校へ福井県坂井市産の特別栽培米を提供していただきました。１１月１７日（火）に福井県坂井市産「コシヒカリ」という品種の新米を使用する予定です。

新米の季節になりました



今年も新米の季節がやってきました。新米とは、その年に収穫されたお米で、１２月３１日までに精米と袋詰めをされたものをいいます。本校の給食でも、１１月中旬頃から新米になる予定です。現在は、秋田県産の「あきたこまち」という品種のお米を使用しています。