



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けて、秋の味覚を楽しみましょう。



よく味わって 食べていますか？

● 5つの基本味と代表的な食べ物 ●

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

みなさんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度などが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



給食のみそ汁のお話

本校の給食のみそ汁は、**さば節・いわし節・かつお節**でだしをとっています。また、仕上げに**煮干粉**（にぼしこ）を加えています。煮干粉は、いわしを乾燥させて粉末にしたものです。みそ汁にこくがでるだけでなく、**カルシウム**や**鉄**を手軽に摂取することができます。他にも、料理に合わせて粉末にした**昆布**を使うこともあります。

給食では、なるべくシンプルなものを使用し、食材本来のうま味を感じられるよう調理しています。これからも、だしと具材のうま味で、塩分を抑えたおいしいみそ汁を提供していきたいと思えます。

十五夜と行事食

今年の十五夜は10月6日です。



十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

作ってみよう！「おとうふだんご」

〇材料

- ・白玉粉・・・200g
- ・とうふ（絹）・・・270g

（たれ）

- A
- ・しょうゆ・・・大さじ2
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・さとう・・・80g
 - ・片栗粉・・・大さじ1
 - ・水・・・100ml

〇作り方

- ①白玉粉にとうふを加え、よくまぜる。好きな大きさに丸める。
※とうふは水切りせずに、そのまま使用する。
※耳たぶほどのかたさに仕上げる。
- ②沸騰したお湯でだんごをゆでる。浮かんてから2～3分でざるにあげ、水を張った中にさっとくぐらせ水気をきっておく。
- ③Aを合わせたものを鍋で加熱して、たれを作り、だんごをからめる。



給食レシピ

スタミナ納豆

- ・ひきわり納豆・・・80g（2パック）
- ・万能ねぎ・・・16g（4～5本）
- ・とりひき肉・・・60g
- ・おろししょうが・おろしにんにく・・・各小さじ1/2
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・酒・・・小さじ1
- ・さとう・・・小さじ1/2
- ・だししょうゆ・・・小さじ2

ごはんが止まりません！



- ①ごま油を熱し、しょうが・にんにくをいためて香りを出す。
- ②ひき肉をいため、酒とさとうを加えてさらにいためる。
- ③全体的に火がとおってから、万能ねぎを加える。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ④ひきわり納豆と③を合わせ、だししょうゆで味を付けて完成。