



# 食育だより

令和4年度 5月号  
毎月19日は食育の日  
笠間市立北川根小学校

今月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないためです。基本的なことを覚えて、これからの食生活を実践していきましょう。

## 姿勢を正して食べよう

よい姿勢とは、テーブルと体の間こぶし1つ分ぐらい開け、いすにきちんと座り背筋を真っすぐのばした状態です。姿勢を正して食べるとお腹が圧迫されず、消化がよくなります。



## 他人の迷惑にならないようにしましょう

食器の音をたてて食べたり、一口が多すぎると食べこぼしをしたり、見た目もよくありません。また、食事中出歩くと周りの人に迷惑がかかります。食事が終わるまでは、座っていきましょう。

## 食器を正しく持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防ぎ、見た目も美しく見えます。

## 感謝の気持ちをもとう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。

## 茨城をたべよう ～毎月第3日曜日は茨城をたべようDay～

5月の食材「みず菜」 実施日 5月13日

【献立名】 ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ みず菜とツナのサラダ ごまみそ汁

みず菜は、京菜とも呼ばれ、日本特産の野菜であり、京都で古くから栽培されていた京野菜の一つです。京野菜として知られるみず菜ですが、実は茨城県が生産量日本一です。ギザギザとした葉と白くすらりとした茎をもち、シャキシャキとした食感が特徴です。くせがほとんどないため、いため物・汁物・サラダ・あえ物・漬物・なべなど、さまざまな料理に活用できる野菜です。



## だしを使って減塩に努めよう



だしは、料理にうま味や香りを加え、素材のもつおいしさを引き出します。日本のだしは、煮干し、かつお節、こんぶ、干しいたけなどから、うま味成分や香りをとり出したものです。素材のおいしさを引き出すだしは、和食の味のもとになっています。



こんぶ  
(グルタミン酸)



干しいたけ  
(グアニル酸)



煮干し・かつお節 (イノシン酸)



## だし+だしでうま味の相乗効果

だしに使う食材には、グルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸などのうま味成分が含まれています。グルタミン酸にイノシン酸またはグアニル酸を合わせるとうま味が何倍にも強くなるため、うま味の相乗効果を引き出すことができます。

## 毎月20日「いばらき美味しおDay(減塩の日)」

～減塩ポイント だしを上手に利用しよう～

【献立名】 ごはん 牛乳 とり天 もやしの土佐あえ 沢煮椀 (実施日5月20日)

沢煮椀は、豚肉と干切りした野菜で作った汁物です。給食では細切りの豚肉とにんじん、たけのこ、ごぼう、みず菜、干しいたけ、えのきたけなどの野菜を使用しています。野菜やきのこ類をたくさん使用することでうま味が出て少量の塩分でも美味しく仕上がります。また、だしにはかつお節と干しいたけの戻し汁を使用しているため、うま味の強いだしをとることができます。

## 美味しお献立レシピ紹介 ～沢煮椀～

【材料・4人分】

豚もも干切り	60g
ごぼう	30g
にんじん	60g
しらたき	60g
たけのこ	50g
干しいたけ	3g
えのきたけ	20g
豆腐	40g
みず菜	25g
しょうゆ	10.5g (大さじ2/3)
食塩	2.1g (小さじ1/2)
かつお節削り節	10g
水	800cc

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしあくを抜く。
- ② 干しいたけは水で戻しておく。戻し汁はとっておく。
- ③ にんじん・たけのこは干切りにする。
- ④ しらたきは、5cm程度に切り、沸騰した湯に入れあく抜きする。
- ⑤ えのきたけ・戻した干しいたけは、いしづきを取る。えのきたけは2cmに切り、ほぐす。干しいたけは、細切りにする。
- ⑥ 豆腐はさいの目切り、みず菜は2cmに切る。
- ⑦ かつお節削り節でだしをとる。
- ⑧ だし汁と②の戻し汁に豚肉をほぐしながら入れ、あくを取りながら煮る。
- ⑨ 肉が煮えてきたら、①③④⑤と豆腐を加えて煮る。
- ⑩ 材料が煮えたら、食塩・しょうゆで調味する。
- ⑪ みず菜を加えて煮る。