給食だより１月号

令和７年１月８日
平井南小学校
校長　岡田　盛雄
栄養士

新年を迎え、３学期が始まります。今年度も残すところ３か月となりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、元の生活リズに戻れるように早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

味覚について

人間は本能的に備えている味覚があります。甘みは生きていくために不可欠なエネルギーの基となる味なので、本能的に好きな味、苦味や酸味などは「腐敗物」や「毒物」の味として認識し本能的に嫌いな味です。しかし、酸味や苦味のある食べ物も生命の維持には必要なものです。初めは本能的に嫌いだと感じたものも、食べる経験を積むことで安心感が生まれて美味しさにつながります。子どもの頃から幅広い食材を繰り返し食べる食事経験が重要です。

子どもの味覚を育てるには、大人が美味しそうに食べる、繰り返し経験させて安心を感じるようにする、食べやすい形状にする、食材ごとに調理方法を工夫する等の方法があります。調理方法の工夫の一つに、「出汁」を活用する方法があります。

出汁（だし）について

「出汁」とは、食品を水で戻したり煮たりして、うま味成分を取り出した液体のことです。「出汁」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。

出汁をとる様子
（本校給食室）

「出汁」を使用すると…

→塩分や油を多く使用せず、薄味でもおいしく感じやすくなります。

→薄味にすることで、野菜の甘さなど素材本来の味を楽しむことができます。

本校では天然出汁を使用しています

本校の給食室では、天然の「出汁」をとっています。顆粒出汁は使用せずに、昆布、鰹や鯖の削り節、煮干し等を使用しています。１月の給食では、各クラスに「出汁」に関するクイズを出題します。

「出汁」のとりかた

※汁に対して　昆布1～2%　削り節（鰹や鯖）2～4%程度

① 昆布は濡らしたペーパータオル等で汚れを拭き、分量の水につける。（３０分以上）

② アクをとりながら煮立たせないように１０分程煮出す。（時間に余裕があれば６０℃前後の温度で１時間煮出す。）昆布の表面に泡がプツプツと出てきたら取り出す。

③ 火を強めて沸騰直前に削り節を一気に加える。

④ 浮かんだり、固まったりした削り節を箸でほぐしながら均一に火が通るようにする。

⑤ 再び煮立ったら火を止め、ペーパータオル等でこす。

※給食で作る際には、大量調理に適した方法に変更して行っています。

１１月２８日から１２月６日の期間に、音楽会の曲のイメージや使用する楽器を表現した給食を作りました。調理員の手作業で型抜きやトッピングをして形を作ったかいもあり、子どもたちも楽しみながらよく食べていた様子です。今後も調理員共に給食作りに努めていきます。