

令和3年 6月 2日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 焼き鳥井 牛乳 キャベツの和えもの かきたま汁



【ひとロメモ】

## 出汁のとり方を知ろう

(食事と文化)

今日のかきたま汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。それぞれのだしのとり方を紹介します。

こんぶは、切り込みを入れ水に少し漬けておきます。その後、火にかけて沸騰直前に取り出します。かつおぶしは、沸騰させた湯の中に入れ、再び沸騰したら取り出してこします。

それぞれのだしだけでも十分おいしいですが、こんぶだしとかつおぶしだしを合わせることで、相乗効果が生まれ、うまみがさらに深くなり、おいしくなります。

おいしいだしをとったかきたま汁を味わっていただきましょう。

令和3年6月2日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ  
小えびのから揚げ



【ひとロメモ】

## 食の大切さを考えよう

(食事の重要性)

英語のことわざ「You are what you eat」(あなたは、あなたが食べたものである)があります。どんな意味かわかりますか？

体や心の健康は毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。

6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

令和3年 6月 2日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】焼き鳥丼

牛乳 キャベツの和え物

かき玉汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 玉ねぎ

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 出汁のとり方

(食事と文化)

今日のめあては、「出汁のとり方について知ろう」です。

中学2年生は、国語で「鰹節 世界に誇る伝統食」を学習しますね。

今日のかきたま汁は、こんぶとかつおから、だしをとっています。では、それぞれのだしのとり方を紹介します。

こんぶは、切り込みを入れ、水に少し漬けておきます。その後、火にかけ沸騰直前に取り出します。かつおぶしは、沸騰させた湯の中に入れ、再び沸騰したら取り出してこします。

それぞれのだしだけでも十分おいしいですが、こんぶとかつおぶしを合わせることで相乗効果が生まれ、うまみがさらに深くなり、おいしくなります。また、隠し出汁として、干しいたけも入っているので、出汁のうま味がさらに引き立てられています。

おいしい出汁を味わっていただきましょう。