

がつ 9月「だしをきかせた和食献立」紹介

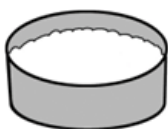
ちく か すい ちく にち もく
A地区3日(水)/B地区25日(木)



じゃがいものあかじそいため



さばのしょうがに



ごはん



とうがんとけいにくの
すましじる

きょう わしょくこんだて
今日は、だしをきかせた和食献立で
す。主食のご飯を中心として、主菜、
ふくさい するもの く あ いちじゅう に さい
副菜、汁物を組み合わせた、一汁二菜の
わしょくこんだて と い
和食献立を取り入れています。

だしは、食べ物のうま味を引き出す
おいしさのもとです。冬瓜と鶏肉のすま
し汁には、うま味たっぷりの昆布とかつ
お節でとっただしを使用しています。



うま味のお話



「うま味」は、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ
「五味」の一つです。日本の伝統的な食文化
の和食には、この「うま味」が欠かせません。
「うま味」を活用することで、食材そのものの
おいしさを引き出し、塩分を減らしてもおいしく食
べることができます。

学校給食ではいりこや昆布、かつお節など
献立によってだしに使う食材を変えています。

今日の冬瓜と鶏肉のすまし汁のだしに使っ
ている昆布にはグルタミン酸、かつお節にはイ
ノシン酸という、うま味成分が入っています。

だしを味わっていただきましょう。

げんえんすいしんげっかん ～減塩推進月間について～

北九州市では、9月を「北九州市減塩推進
月間」としています。塩分を摂りすぎない食事を
工夫することで、健康な体で過ごすことができます。

【減塩の工夫】

○汁物は具たくさん: 汁物を具たくさんにすると、
汁の量が減るため減塩になり、野菜もたくさんと
ることができます。

○だしの活用: いりこや昆布、かつお節などでだし
をしっかりとることで、だしのうま味を生かし少ない
調味料でもおいしく食べることができます。

○香ばしさを活用: 和え物に炒ったごまやアーモン
ドを加えたり、肉や魚をほどよく焼いて焦げ目
をつけたりすると、香ばしさが加わりおいしく食
べることができます。

