



# きゅうしょく 給食だより

心配していたお米騒動が落ち着き新米が美味しい季節となりました。涼しくなると子どもたちの食欲がぐんと増してきて、毎日、いっぱい食べていますよ!(^^)!

2024年

## おだしの魅力！再確認

### <日本のおだし>

- ・昆布・グルタミン酸
- ・かつお節、煮干し・イノシン酸
- ・干し椎茸・グアニル酸

ふたつのだしのうま味成分を組み合わせると、うま味が増し食材の単なる足し算を生み出します。和風だしをとる時は2種類のだしを使いましょう

### <世界のだし>

- ☆ヨーロッパ・ブイヨン、フォン(仔牛の骨からフォンドボー)
- ☆中国・上湯(鶏がらスープ) 中華のだし全般

☆韓国・牛や魚介などのだし

トックスープや牛の尾尻でテールスープ  
魚介類でチゲ

☆ベトナム・牛のだしでフォー

## 食べる時の挨拶って大事だね

子どもたちも毎日食べる時は優しい声でご挨拶をします。

「いただきます」「ごちそうさまでした」

「いただきます」は野菜やお魚、お肉などの命をいただいて食べているのだという感謝を表す謙虚な言葉です。また「ごちそうさま」も、食材を調達し、調理してもてなしてくれたこと(馳走)への感謝を伝える言葉です。手を合わせるだけでも大丈夫なので毎日の日課にしていきましょうね。

