

しょくいくだより

令和5年11月

京田辺市学校給食委員会

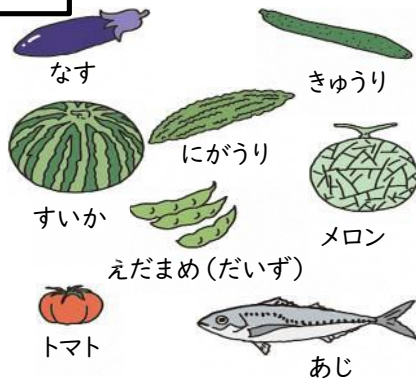
食べものが一番おいしい季節

食べものにはそれぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。一番おいしくなる季節があり、それを「旬」といいます。スーパーでは一年中買うことができる食べものにも、旬があります。

はる



なつ



あき



ふゆ



出典:文部科学省 小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」

<旬の食べもののいいところ>

- ① たくさんとれるから、値段が安い
- ② 栄養価がたかい
- ③ おいしい

旬の味覚を味わいましょう!



塩の大切な話 その③

ナトさん



和食の基本は「だし」ってよく聞くけど、そもそも「だし」ってどんなものなの?

エンはかせ



「だし」はかつお節や昆布、干しいたけなどを水やお湯に漬けて、素材のうま味とかおりを引き出した汁のことじゃ。

リウムさん



え?しょう油や塩などの調味料は入っていないの??

エンはかせ



そうじゃ。「だし」はそのまま飲んでもおいしいが、「だし」を使って料理を作ると、少ない調味料でもおいしく仕上がるんじゃ。減塩にもつながるんじゃぞ。

しょくいクイズ レッツ! しょくいクイズ

さとうを食べるとあまい(甘味)、梅干しを食べるとすっぱい(酸味)、というようにわたしたちの舌では5種類の味を感じることができます。

では、だしを飲んだときに感じる味はなんというでしょう。

- ① うま味
- ② 塩味
- ③ 苦味



【こたえ】①うま味
うま味は料理をおいしくして、健康を保つためにも大切な味です。