

給食だより 11月

令和5年11月21日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

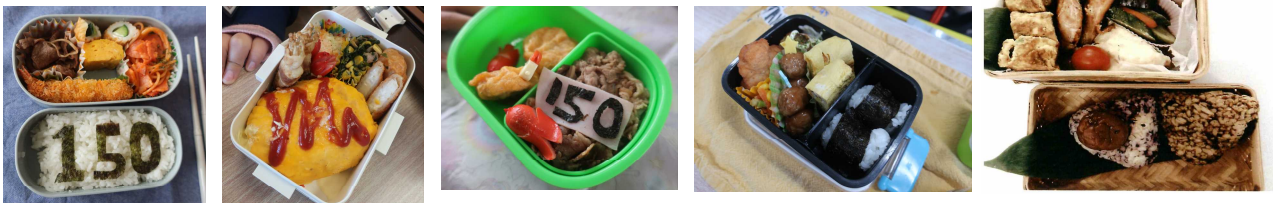
11日(土)のお弁当の日には、早起きしてがんばって作ったお弁当をおいしそうに食べるたくさんの笑顔を見ることができました。

当日は、150周年をお祝いするお弁当があったり、栄養のバランスが整うように野菜のおかずを入れたり、工夫したお弁当がたくさんありました。

おうちの方には、朝早くから、また前日の準備などにもご協力いただき、ありがとうございました。



刀坂校長先生の
『体にやさしいシャケ
弁当』です。↓



いつもありがとうございます



10月24日に志免町立小中学校給食物資選定委員会で、『ベジフルサービス』さんと『松嶋ミート』さんの施設見学を行いました。

今年度、中央小学校に給食の食材を届けてくださっているお店です。

店内も衛生的に保たれていて、良質な食材を仕入れていただいていることや、朝早くから学校給食用の食材の準備をしてくださっているというお話を聞かせていただきました。

毎日食べている給食は、たくさんの方に支えられています。

感謝の心でいただきましょう。



ベジフルサービスさん (野菜)



松嶋ミートさん (精肉)

よく味わって 食べていますか？

食べ物を食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、この組み合わせによってさまざまな味を感じることができます。

また、料理の見た目や香り、食感なども合わさって、おいしさを感じます。

5つの基本味と代表的な食べ物

				
甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
				
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

日本人が発見した「うま味」



だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。

明治時代に、日本の科学者が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。英語でもそのまま「UMAMI」と表します。

給食でも、和食の汁物「すまし汁」「みそ汁」「うどん」などのときは、いりこ、かつおぶし、こんぶなどでだしをとっています。

「今日のお汁は何のだしかな？」と味わって食べてください。



食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、おはしを持っていない方の「手」は、どうしていますか？

ご飯や汁物のおわんや小さな器は、手に持って食べるのが和食の正しいマナーです。

大きなお皿は置いたまま手を添えて食べましょう。

あなたはだいじょうぶ？

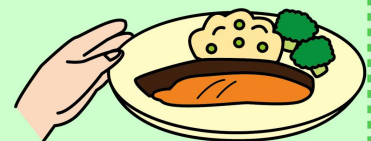


こんな姿勢になっていませんか？

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえ支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。