

10月9日の給食メニュー

ご飯 ほうれん草のシソひじき和え みぞれ汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ヒジキ 豚肉(九州産) 豆腐 かに風味かまぼこ	米(宇佐産) 胡麻	ほうれん草(宮崎県産) 人参 しめじ(福岡県産) 白菜(玖珠産) ネギ(宇佐産) 大根

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

和食で一番大切なのが「出汁」です。和食では、グルタミン酸を多く含む昆布と、イノシン酸を多く含むかつお節を合わせて出汁をとるなど、うま味物質を2種類組み合わせることでうま味を強くし、おいしさを引き出すことがあります。これを「うま味の相乗効果」といいます。和食だけでなく、世界各国の料理にも、この2種類を組み合わせた、うま味を多く含む料理がたくさんあります。

