



暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。

先日の市新人大会では、練習期間の短いなか一中生の活躍が光り、どの部もそれぞれ、力を出し切れたのではないのでしょうか。勉強や部活に打ち込むためには日々の食生活がとても大切です。大いに体を動かして秋を楽しむとともに、旬の味覚を味わって毎日を元気に過ごしましょう。

10月の給食目標 『運動と栄養について考えましょう』



第9回 全国醤油サミット in 塩竈 醤油の豆知識講座



塩竈市で行われる全国醤油サミットがいよいよ来月に近づいています。給食では、10月に大久保醸造の甘露醤油（再仕込醤油）を使用した「煮卵」、11月には日東醸造の白醤油のパック醤油や末廣醤油のうすくちかけ醤油を使用した「厚焼卵」を提供します。お楽しみに！！
様々な醤油を給食でも味わいますので、今回は醤油の豆知識講座で醤油の奥深さをご紹介します。

<醤油の原料>

醤油の基本原料は大豆・小麦・食塩です。大豆はたんぱく質がアミノ酸に分解されることで”うまみ成分”に、小麦はでんぷんがブドウ糖に分解されることで”甘みや香りのもと”になります。そして、食塩はこれらを雑菌から守りつつ、時間をかけて醸造させるために欠かせません。

<醤油は全部で5種類>

- 白醤油：素材を活かす No1（茶わん蒸し、お吸物）
- 淡口醤油：関西料理でお馴染み（出汁巻き卵、和え物）
- 濃口醤油：江戸時代に確立した万能醤油（つけ醤油、かけ醤油）
- 再仕込醤油：醤油で醤油を仕込む贅沢な醤油（赤身の刺身、料理の隠し味）
- たまり醤油：濃厚さとうまみ No1（焼き餅、煮つけ）

関連情報を

随時発信します！

（塩竈市のホームページへ移動します。）

それぞれ特徴があり用途が異なります。お試しになりたい方は、市内の荻原醸造か太田興八郎商店で購入することができます。



市公式 YouTube でレシピ動画を配信します！

～パパッと朝ごはん！自分で朝食を作ってみよう☆～

塩竈市学校給食栄養士会では、朝食を食べない子どもの割合を減らすことを目標に、実態調査やおたよりを通じたレシピ紹介などに取り組んでいます。

今回その取り組みの一環として、小学生でも作れる簡単な朝食レシピの動画を作り、市公式 YouTube にて配信することになりました！朝ごはんを自分で用意して、きちんと毎日食べるきっかけになればと思います。

また、この動画では塩竈市の名産品である「水産練り製品」を活用しています。今年度は全部で3本の動画を公開予定です。ぜひ、見てくださいね！

★動画公開予定日：令和3年9月27日（月）

★タイトル：パパッと朝ごはん！第1弾
「ちくわ de のり巻き」



公式 YouTube につながります！→



塩竈市市制施行 80 周年を記念して、特別パッケージの笹かまぼこが登場します！

塩竈市は 11 月 23 日に市制施行 80 周年の節目を迎えます！学校給食でも、これを記念したお祝いの献立を企画しています。

10 月は、第一弾として、特別パッケージの笹かまぼこを作っていただけることになりました！これは市内の業者さんをお願いして、学校給食のためだけに作っていただくものです。

おいしく食べて、塩竈市の 80 歳の記念日をお祝いしましょう！

お楽しみに！

