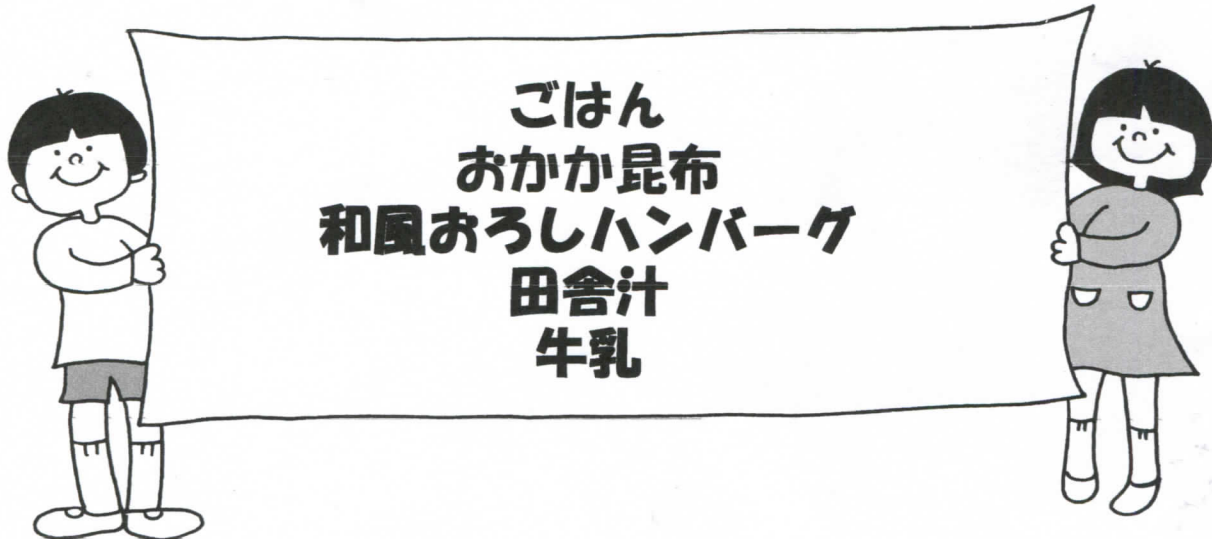


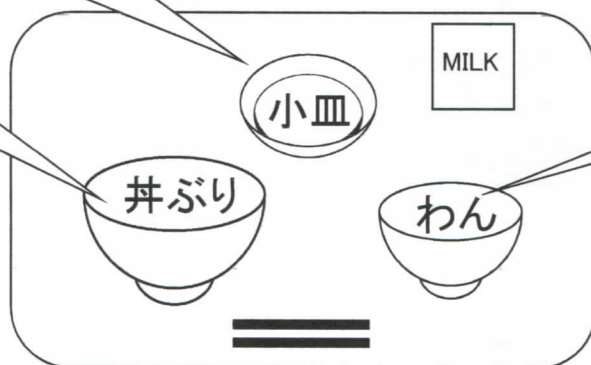
# 今日の給食

10/2 (水)



和風おろしハンバーグ

ごはん  
おかか昆布



田舎汁

(おろし 2杯)

## ～昆布～

昆布はだしをとったり、煮物にしたり、昔から日本の食生活には欠かせない食べ物でした。主な産地は北海道で、日本全国の採取量の95%を占めています。今日のおかか昆布に使用している昆布も北海道で採れたものです。

さて、だしを作るときのもとになる昆布ですが、海の中でだしが出ないのはなぜでしょうか。昆布のだしの主成分はグルタミン酸です。そのグルタミン酸は、昆布が海にいるときは細胞膜に守られているため、外に出ることはありません。しかし、海からあげて天日干しにすると細胞膜が壊れます。このような状態になった昆布を水に浸すと、うまみのもとになるグルタミン酸が流れ出てきます。また、甘み成分、粘り成分も一緒に壊れた細胞膜から外に出てくるため、おいしいだしがとれるというわけです。

## \*今日の主な食材の産地\*

人参・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道 ジャがいも・・・北海道 長ネギ・・・青森  
大根・・・北海道 しめじ・・・長野 にら・・・栃木 小松菜・・・東京都江戸川区  
ごぼう・・・宮崎 豚肉・・・茨城 鶏肉・・・岩手・宮崎 昆布・・・北海道  
卵・・・青森 米・・・青森