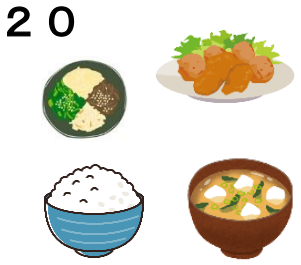
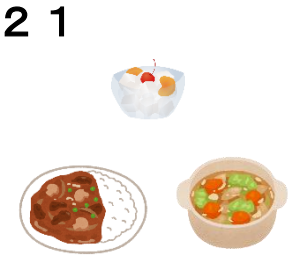
11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2  高菜そぼろ丼、果物 すまし汁 ブロッコリーサラダ		4  ごはん、中華スープ 魚のカレー焼き きんぴらごぼう	5  皿うどん、おにぎり サラダ、ゼリー	6  ごはん、豆乳スープ ちくわの磁部揚げ 人参サラダ	7  ごはん、みそしる 竜田揚げ、クレープ
9  ごはん、玉子スープ 豆腐のふわふわ揚げ シーザーサラダ	10  ホットドッグ、ナムル 野菜スープ、ゼリー ジュース	11  ごはん、みそしる 魚の更紗焼き カリフラワーサラダ	12  ごはん、玉ねぎサラダ じゃがいもスープ 鶏肉のおろし焼き	13  シーフードカレー キャベツスープ 中華サラダ	14 パン祭り おにぎり弁当
16  ごはん、中華スープ ハンバーグ 8品目サラダ	17  ごはん、そうめん汁 オムレツ ほうれん草サラダ	18  かき揚げうどん おにぎり、サラダ 果物	19  ごはん、もやしスープ 魚の味噌チーズ焼き マカロニサラダ	20  ごはん、みそしる 鶏の醤油香り揚げ 酢の物	21  ハヤシライス 野菜スープ デザート作り
	24  ピースごはん、だご汁 あじのさんが焼き こんにゃくの南蛮漬	25  チキンサンド、ゼリー ミネストローネ 牛乳 レンコンサラダ	26  ごはん、胡麻和え コンソメスープ グラタン	27  ごはん、みそしる コブサラダ ｽﾃｨｯｸﾒﾝﾁ or ﾐﾝﾁｶﾂ	
30  麻婆豆腐丼、ゼリー サラダ、もずくスープ					

11 月 24 日は和食の日

～11/24 は和食の日です。今回は和食に深くかかわる「だし」にフォーカスしてみたいと思います～

だしとは、「動物性、植物性の材料を煮出したり、水に浸して旨味成分を抽出した汁のこと」です。和食は「繊細で、味わいの調和がとれている」と言われますが、野菜には動物性のだし（かつおぶしなど）を、肉や魚介には植物性のだし（昆布や干しシイタケ）を使い、おいしさを補い合うことで、バランスのよい一品となっているのです。

このだしの美味しさの正体は、旨味です。だしの主成分である旨味とは、甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ基本味のひとつ。料理にだしを加えると、味に奥行きが出てコクが増すため、おいしく感じるのです。