

れいわ おん がつ
令和4年9月

あつけしやうがっこうきやうしよく
厚岸町学校給食センター

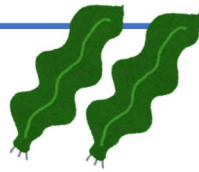
9月 給食だより

地産地消

こんぶ きぞう
昆布を寄贈していただきました！

右の写真は、8月5日に厚岸漁業協同組合様から寄贈していただいた厚岸町産の昆布です。榎前昆布20kg、あつば頭昆布40kgをいただきました。榎前昆布は色々な料理に、あつば頭昆布は「だし」として使います。

今月は「昆布」の歴史や由来、栄養素について紹介します。



《昆布の栄養素・成分》

昆布には、体の調子を整えることや、体をつくるのに役立つ栄養素・成分がたくさん入っています。



* ミネラル

強い骨や歯をつくることや、筋肉を動かすために必要な「カルシウム」や、貧血予防に良い「鉄」が入っています。

* 食物繊維

「アルギン酸」「フコイダン」という食物繊維が入っています。昆布のねばり成分としても知られています。これらの成分は、糖尿病などの生活習慣病の予防に役立つといわれています。



* うま味成分

「グルタミン酸」といううま味成分が入っています。うま味成分があると、少ない塩分でも料理をおいしく味付けすることができます。また、胃を動かして食べ物の消化を助ける働きもあります。



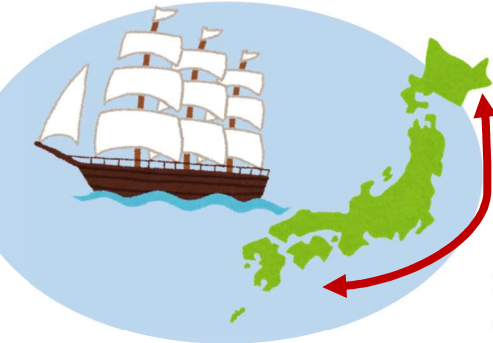
《昆布を使った献立紹介》

厚岸町産の榎前昆布を使った献立を紹介します。



昆布炒め

榎前昆布・さつま揚げ・こんにやくをだし汁で煮て、しょうゆ、さとう、みりんでき味付けした料理です。寄贈していただいた昆布を使っています。昆布のうま味をしっかり味わうことができます。



《昆布の歴史》

昆布は昔から食べられてきた食品です。奈良時代（約1300年前）に書かれた本にも登場していたそうです。江戸時代に、北海道と本州を行き来する「北前船」が盛んに運ばれるようになってから、多くの人々に食べられるようになったといわれています。

《名前の由来》

アイヌ民族は昆布のことを「コンブ」と呼んでいました。これが中国に伝わり、再び日本に伝わったときに「コンブ」と呼ばれるようになったという説があります。



あつば頭昆布の写真です

《11月15日は「昆布の日」》

11月15日の行事は「七五三」ですが、実は「昆布の日」という記念日にもなっています。成長期の子供たちが、栄養たっぷりの昆布を食べて、元気に育って欲しいという願いが込められています。



《「あつけし極みるく65」について》



あつけし極みるく65の「65」は、牛乳の殺菌温度を示しています。あつけし極みるく65は、65度前後の低温で約30分間殺菌して作られています。低温でじっくり加熱することで、甘味があり、より自然に近い牛乳の味に仕上げることができます。

参考：北海道ぎょれんホームページ <https://www.gyoren.or.jp/index.html> (令和4年8月21日閲覧)

一般社団法人日本昆布協会 <https://kombu.or.jp/> (令和4年8月21日閲覧)

中村宣督 (2022) 『食品でひく機能性成分の事典』, pp.180-186, 女子栄養大学出版部