

ふれあいフォト ギャラリー



PHOTO GALLERY



おぐにビーフ 100kg 寄贈

おぐに牧場様から昨年に引き続き牛肉100kgを寄贈いただき、代表の小国さんを招き市渡小学校で一緒に給食を食べました。この日のメニューは牛丼。大人気で、おかわりもすぐなくなりました。小国代表は「大人になっても記憶に残るものを提供し続けたい」と語りました。



新入学児童ハンドセルカバー寄贈

生活協同組合コープさっぽろ様から、新入学児童ハンドセルカバーを寄贈いただきました。寄贈式には、東光保育園の卒園児3人が児童を代表して出席。新しいランドセルを背負った3人は、緊張しながらも元気にお礼の挨拶をしてくれました。

こんにちは
管理栄養士です
栄養相談受付中

うま味をうまく活用しながら健康食へ

おいしさの基礎となる基本の味には「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」があります。その中でも、うま味は、和食文化を持つ日本で見つけられたものです。

美味しいと感じる うま味の成分とは…

グルタミン酸：昆布・トマト・チーズ・玉ねぎ等
イノシン酸：かつお節・煮干し・肉・魚等
グアニル酸：干し椎茸など乾燥したキノコ類



相乗効果

グルタミン酸に、イノシン酸やグアニル酸を合わせると、うま味を強く感じます。

うま味が生み出す 満足感

うま味成分は、たんぱく質の基となるアミノ酸の味のため、おいしいと感じます。動物性油脂等に頼ることなく、素材の味を引き出すことができ、ヘルシーな食事であっても満足感を得ることができます。

減塩

おいしさに必要不可欠な塩味。「塩味」に「だしとうま味」を合わせることで、調味料を減らしても美味しさをしっかりと感じるができます。



うま味をうまく活用して、健康的な食生活を目指しましょう。 問 保健福祉課健康推進係 [内線 155]