

平成 29 年 4 月 14 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ
ミニトマト スティックケーキ



【ひとロメモ】

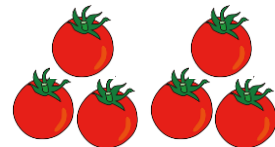
丸亀市産ミニトマトについて知ろう

(勤労と感謝)

今日の給食にはミニトマトが登場します。さて、ここでクイズです。今日、給食センターには何個のミニトマトが届いたでしょう。

- ① 500個 ② 1000個 ③ 1万個

正解は③の1万個です。



今日は約1万個の新鮮なミニトマトが丸亀市の農家の方から届けられました。給食センターではこのミニトマトのへたを1つずつ丁寧に取っていきます。ミニトマトのへたの部分には洗っても落ちにくい、ばい菌や汚れが多いので、給食では取り除くようにしています。そして3回水できれいに洗った後、クラスの人数分、食缶に入れていきます。感謝しておいしくいただきます。

平成 29 年 4 月 14 日 (金) 第二学校給食センター

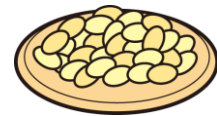
【献立名】

わかめごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ 元気サラダ 五目大豆



【ひとロメモ】

大豆の栄養



大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が豊富です。他にもビタミンやカルシウム、鉄、脂質などもふくまれており、バランスのよい食品です。

また、大豆にはサポニン、レシチン、イソフラボンなどの有効成分がふくまれています。サポニンには抗酸化作用や抗がん作用があり、レシチンには脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。イソフラボンには骨量の減少を防ぐ働きがあるので、骨粗しょう症予防に効果的です。

みそやしょうゆ、豆腐などにもなる大豆は、古くから日本の食生活を支えてくれていたのです。

大豆から
変身するもの



平成29年 4月 14日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ
ミニトマト スティックケーキ

《今日の丸亀産の食材》

ねぎ・にんにく・ミニトマト



【ひとメモ】

江戸時代の人々に人気があった「豆腐」

豆腐は、奈良時代に、中国から日本にもたらされたそうです。最初は、お寺のお坊さんが食べていましたが、少しずつ広まっていき、今から約400年前の江戸時代には豆腐料理の本が発行されるほど、当時の人々の間では人気があり、よく食べられていました。

その理由の一つとして挙げられるのは、材料や作り方がとてもシンプルだという点です。豆腐は、大豆を水につけて柔らかくなったものを細かく砕いて、しぼった豆乳ににがりを入れ、固めて作られます。

昔から伝わっている、豆腐の作り方や、味が今でも受け継がれていることに感謝していただきましょう！

