

平成 29 年 4 月 17 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 さばの七味焼き  
ちんげん菜のおひたし かきたま汁 ㊤ミックスナッツ



【ひとロメモ】

## ちんげん菜について知ろう

(食事と文化)

チンゲン菜の原産地は、<sup>げんさんち</sup>中国南部です。日本に伝わってきたのは、今から約40年前です。そのころに、多くの中国野菜が伝わってきましたが、現在、<sup>もつと</sup>最も広まっているのは、チンゲン菜です。これは、<sup>えいようか</sup>栄養価が高く、アクやクセがないため食べやすく、また、ハウス栽培で育てることができるため、一年中使うことができる、とても<sup>べんり</sup>便利な野菜だからです。しかも、チンゲン菜は、葉が<sup>あつ</sup>厚いので、ゆでてもカサが減ったり、葉の形がくずれたりしにくいので、スープや炒め物、おひたしなど、いろいろな料理に利用することができます。

給食では一年を通して、丸亀市綾歌町の谷本さんが栽培しているチンゲン菜を使用しています。よく味わって、残さずいただきましょう。

平成 29 年 4 月 17 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

ビビンバ 牛乳 チンゲンサイのスープ 豆乳プリン



【ひとロメモ】

## 韓国料理「ビビンバ」



ビビンバは、ご飯にいろいろな野菜のあえ物と牛肉などをのせ、よく混ぜて食べる韓国の混ぜご飯です。「ビビン」が「混ぜる」、「バ」が「ごはん」という意味です。

ビビンバの由来は、お祭りでお供えしていた物をみんなで分け合って食べる風習や、農村で仕事をするとき、簡単に食べられることからご飯に野菜のあえ物など様々なおかずを混ぜて食べたことだといわれています。

韓国の料理に親しみながらいただきます。



平成29年 4月 17日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】

ひじきごはん 牛乳 さばの七味焼き  
チンゲンサイのおひたし かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ



【ひとロメモ】

# チンゲンサイ

チンゲン菜は、アブラナ科の植物でもともとは地中海沿岸が原産ですが、中国の華中、華南地域に根付き、この地域で盛んに栽培されるようになりました。その後、1972年の日中国交回復以降に日本にやってきた、日本人にとっては目新しい野菜です。同じ時期に、他にも色々な中国野菜が入ってきましたが、特にチンゲン菜が人気だったようです。

今日は、チンゲンサイの生産者さん、おすすめの食べ方である「チンゲン菜のおひたし」にしています。シャキシャキとした食感を味わいながらいただきます。

