

平成 29 年 4 月 24 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 魚のレモンソース  
ごまじゃこサラダ 春の月菜汁



【ひとロメモ】

## 食べ物のはたらきについて知ろう

(健康に良い食事のとり方)

食べ物は、体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つ目は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚などの、おもに血や肉になる、赤色のグループです。2つ目は、野菜やくだものなど、おもに体の調子を整える働きをする、緑色のグループです。3つ目は、米やパン、うどん、いも、油など、おもに熱や力のもとになる、黄色のグループです。これらの3つのグループの食べ物を、組み合わせて食べることで、栄養バランスのよい食事になります。給食では、毎回、3つのグループの食べ物がそろそろように、組み合わせを考えています。好き嫌いせずに3つのグループの食べ物を食べて健康な体を作りましょう。



平成 29 年 4 月 24 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

まぐろそぼろごはん 牛乳 小松菜のおかかあえ  
しょうゆ豆 かきたま汁 小魚アーモンド



【ひと口メモ】

## しょうゆ豆

しょうゆ豆は、農家行事やお祝いの集まりには欠かせなかった香川県の代表的な郷土料理です。

昔は砂糖やみりんをほとんど使わず、そら豆のもつ甘みを生かして作られたようです。現在は、おかずとして広く食べられ、家で作る時には砂糖の量を増やしたり、しょうが汁を風味づけに加えたりと各家庭で好みの味につくります。

しょうゆ豆の特色として、普通の煮豆と違い、はじめに煎ることから、軽く噛むと口の中でポロッとくだける歯ごたえが楽しめます。

また、しょうゆ豆は皮ごと食べることができ、この皮には食物繊維が豊富に含まれていますので、よくかんで残さずいただきます。



平成29年 4月 24日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さけのガーリック焼き  
切り干しごまドレあえ 春の月菜汁 しょうゆ豆

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・ねぎ・チンゲンサイ



【ひとロメモ】

## 丸亀市の新しい郷土料理「月菜汁」

平成11年に旧丸亀市では、市制100周年を迎え、それを記念して歌手のさだまさしさん作詞作曲により「城のある町」という歌が作られました。「月菜汁」はその歌の中で、「秋は月見の天守閣 ふと暖をとるや月菜汁」と歌われています。

しかし、当時「月菜汁」は実在せず、その後、旧丸亀市の市民グループによって創作されたのがはじまりです。現在では、汁物の中に月にみたてた白く丸いものと、菜を表現する緑色の野菜をいれるという内容で、丸亀市の新しい郷土料理として市民に親しまれています。今回は「白玉だんご」を月にみたてて、菜は「ねぎ」を使用しています。