

平成 29 年 5 月 15 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き
ごまあえ 若竹汁 甘夏ゼリー



【ひとロメモ】

ごまについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日は、ごまあえに入っているごまについてお話します。この小さな白い粒の中には、みなさんの体を健康に保つ栄養がたくさんつまっています。

ごまは、黄色、赤、緑の3つのグループに分けると、黄色の食べ物の仲間になります。黄色の食べ物は、熱や力を作るはたらきがあります。ごまは、脂質が多く、この脂質は血液をサラサラにするはたらきがあります。

今日のごまあえには、ごまと一緒にごま油も入っているので、風味も良く、食欲をそそられます。ごまもきれいに食べて、元気な体を作りましょう。

平成 29 年 5 月 15 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかかあえ
小イワシのフライ



【ひとロメモ】

お箸のマナーについて

みなさんはお箸を上手に使えますか。お箸はそれだけで、切る、つまむ、すくうなど様々な用途で使うことができる、とても便利な道具です。最近では和食が有名になり外国の人もお箸を上手に使って食べています。みなさんは正しくお箸を使えているでしょうか。

お箸を使う時には、してはいけない使い方があります。たとえば、箸を料理に突き刺して食べる「刺し箸」、食器を箸で引き寄せる「寄せ箸」、1本ずつナイフとフォークのように使う「ちぎり箸」などです。これらはマナー違反の使い方です。

大人になって恥ずかしくないように、普段から正しい持ち方で上手に食べられるよう心がけましょう。



平成 29 年 5 月 15 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 さわらの香味焼き
キャベツのごまあえ 若竹汁 あまなつゼリー

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・ほうれん草・キャベツ



【ひと口メモ】

春に美味しい魚「鱻」

さわらは漢字で名前を書くと、魚へんに季節の春と書きます。この漢字からわかるように、さわらは春に美味しいお魚です。

香川県では古くから、「たいの浜焼き、さわらの刺身」といわれ、さわらは香川県の味の代表とされています。そら豆が実り、麦が熟れはじめる 5 月から 6 月ころ、香川の農家では「はるいお」が行われました。「はるいお」とは、香川県の方言で、農家の行事のひとつです。親せきの人などを自宅に招き、さわら料理をメインにこれからの収穫を祝う宴会のことです。

