

平成 29 年 5 月 19 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 カレーうどん 牛乳 キャベツのしらすあえ
かぼちゃのかのこあげ



【ひとロメモ】

香川県のうどんがおいしい理由を知ろう

(食事と文化)

今日のめあては、「香川県のうどんがおいしい理由を知ろう」です。

讃岐うどんは全国的にも有名で、毎年うどんを食べに観光客がたくさん訪れます。讃岐うどんがおいしい理由は、小麦粉・水・塩の3つにあります。讃岐地方の小麦粉は、気候があたたかくて、雨が少なく、瀬戸内地方独特の自然環境のなかで育まれてきた日本でも最良質の小麦粉です。そして、讃岐は地下水が地表近くに流れているので、ミネラル分の多い良質の水を得る事ができます。さらに、讃岐を初めとする瀬戸内地方では、昔から雨の少ないという気候を利用して、塩作りが盛んに行われてきました。この小麦粉・水・塩の三要素が讃岐のうどんをおいしくさせ、有名にした理由です。

今日は、カレーうどんにしました。味わって食べましょう。



平成 29 年 5 月 19 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

山菜おこわ 牛乳 豚肉のしょうが焼き
そら豆のあま煮 かき玉汁



【ひとロメモ】

毎月19日は食育の日★よく噛むこと

最近、あまりかまなくても食べられるような、やわらかい食べ物が多くなり、かむ習慣がつきにくくなっています。よくかむと、あごや脳の発達がよくなります。



よくかんで食べると、「こめかみ」が動いて、脳への血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳がしっかり働くようになります。

それには、成長期に、しっかり固いものを食べて、よくかむ習慣をつけることはとても大切なことなのです。さらに、よくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。



平成 29 年 5 月 19 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

カレーうどん 牛乳 新玉ねぎとエビのかきあげ
セルフサラダ

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ・チンゲンサイ・玉ねぎ・
キャベツ・きゅうり



【ひとロメモ】

うどんといっしょに野菜も食べよう!



毎月 19 日は食育の日です。

香川県は、「うどん県」と言われるほど、昔からよくうどんが食べられてきました。しかし、「おかずがなくてもうどんだけで十分おいしいので、野菜を食べる量が不足している」という状態です。



給食では、麺類だけにならないように、だしの野菜の具を多くしたり、サラダやあえものなど野菜のおかずをつけたりしています。

みなさんも、うどんを食べる時に、野菜を使ったおかずを組み合わせ、さらにおいしく、体にもよい食べ方をしましょう。