

平成 29 年 5 月 22 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ  
キャベツのみそ汁 冷凍パイ



【ひとロメモ】



## 日本人の主食の米をしっかり食べよう

(食事と文化)

日本人の主食はお米ですが、最近では、お米を食べる量がだんだんと減ってきています。その反面、肉などを食べる量は増えてきており、そのことが、食料自給率の低下や生活習慣病が増加している原因のひとつにもなっています。

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて、脳などのエネルギー源として使われます。食べ過ぎはよくありませんが、毎食、給食に出るくらいのごはんの量を、きちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食である米を中心に、魚や豆などの赤色のグループ、野菜、海藻などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活をおくりましょう。

平成 29 年 5 月 22 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ  
アスパラのごまあえ 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

## 目に青葉 山ほととぎす 初がつお

「かつお」にまつわる俳句に「目に青葉、山ほととぎす、初がつお」という句があります。みずみずしい新緑、鳥のさえずり、そしておいしい初がつお。目と耳、そして味わいで季節の喜びを表しています。



「かつお」の栄養は、おもに体をつくるもとになる赤のグループです。低カロリーで高たんぱく質のヘルシー食材です。今日の給食は、角切りにした「かつお」を、しょうがとしょうゆで下味をつけて、から揚げにして、黒砂糖とねり梅で作った黒潮ソースでからめています。今が旬の「かつお」を、よく味わって食べましょう。

平成 29 年 5 月 22 日 (月) 飯山学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き キャベツのゆかりあえ  
ひじきの炒り煮 アイスパイン

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ・きゅうり



【ひと口メモ】

## 私たちの主食「お米」

2300 年以上もの長い間、お米作りは日本の食文化のもととなり、私たち日本人の食生活を支えてきました。お米は特別な味付けはされていませんが、良くかめばかむほど甘みが口いっぱいに広がります。このごはんの味わいがさまざまな料理との相性を良くし、栄養バランスがとりやすいので、日本食の基本形である「ごはん」「主菜」「副菜」「汁物」は理想の食事バランスといわれています。

給食で使うお米は必ず、香川県産・丸亀市産のものです。香川県の穏やかな気候と清らかな水で育まれたおいしいお米に、地域の農作物や水産物を上手に組み合わせて、お米の良さを味わってみましょう。

