

平成 29 年 6 月 2 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 焼き鳥井 牛乳 ツナとキャベツのからしごまあえ
豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

〇 〇 〇 ごまについて知ろう 〇 〇 〇

(健康によい食事のとり方)

「千一夜物語」のひとつ「アリババと40人の盗賊」には、「開けごま」という言葉が登場します。ごまは、花の落ちた後にできるさやの中にたくさんつまっています。さやが熟して乾燥すると、割れてごまが飛び出すことから、財宝が隠された洞窟の扉を開く呪文の言葉に使われたのではないかとわれています。

ごまは、小さな1粒の中にもたくさんの栄養素がつまっています。いったり、すったりすると香りがよくなるので、ごまあえやきんぴらなど、さまざまな料理に取り入れられています。今日の給食では、サラダにごまを使っています。ごまの香りを楽しみながらいただきます。

平成 29 年 6 月 2 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん あじつけのり 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
野菜のごま酢あえ 豚汁



【ひとロメモ】

6月4日~10日までは「歯と口の健康週間」

よくかんで食べていますか？

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯の予防に効果があります。

むし歯は、口の中にすむ、むし歯菌が歯についたたべもののカスや甘い砂糖液をえさに歯をとかす酸を出し、歯に穴があいてしまう病気です。

ところで、歯の硬さってどのくらいだと思いますか？歯は体の中で一番硬く、鉄よりもずっと硬いのですが、唯一、酸という物質だけには弱く、酸があると溶けてしまいます。だ液には、この酸のはたらきを弱め、口の中を清潔に保ってくれるはたらきがあります。よくかんで、たくさんだ液を出すことで、虫歯予防になるのです。



平成 29 年 6 月 2 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

焼き鳥丼 牛乳 ツナとキャベツのからしごまあえ
豆腐のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ



【ひとロメモ】

だしのとり方



中学2年生は、国語で「鰹節—世界に誇る伝統食」を学習しますね。日本のだしといえば、昆布、鰹節、煮干しからとることがほとんどですが、だしのとり方はそれぞれ違います。

昆布だしの場合、水に昆布を30分ほどひたし、火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。鰹だしの場合、水が沸騰したら鰹節をいれ、火を弱めて30秒～2分ほど煮だします。煮干しだしの場合、水に30分ほどひたし、火にかけ、沸騰直前に火を弱めてアクをすくいとります。そして5～10分ほど煮だします。

これらの食材からは、うまみが出ますので、日本料理ならではの繊細な味を表現することができます。世界に自慢できるだしの文化を感じながら、味わってください。