

平成 29 年 6 月 9 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 たきこみごはん 牛乳 納豆入りかきあげ いそかあえ
すまし汁 梅ゼリー



【ひとロメモ】

旬の梅を味わおう

(食事と文化)

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。この「つゆ」を漢字で書くときに、この時期が旬のある食べ物を使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょう。

- ① 梅 (うめ)
- ② 芋 (いも)
- ③ 豆 (まめ)

正解は①梅 (うめ) です。

梅と雨と書いて「梅雨 (つゆ)」と読みます。この時期は梅の実が大きく実り収穫される時期で、お店にも並んでいますね。今月は、今日の「梅ゼリー」、19日には、「うめちりごはん」に梅が入っています。味わって食べましょう。

【献立名】

梅ちりごはん 牛乳 あじフライ キャベツの即席づけ じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

「食べ物とかび」について

じめじめした梅雨の時季です。食べ物をそのままにしておくと、カビがつかます。カビには毒をもつものもありますが、私たちの食べ物に使われ、人間の役に立っているものもあります。



そのひとつに「コウジカビ」があります。みそ、しょうゆ、かつお節、清酒などの製造に使われています。今日の料理にもみそ、しょうゆ、清酒を使っています。動物や植物など自然界のいきものの存在があってわたしたち人間も生きていくことができているのですね。

平成 29 年 6 月 9 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ
いそかあえ 豚肉とごぼうのみそ汁 梅ゼリー

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・玉ねぎ



【ひとロメモ】

納豆について

納豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆を発酵させて作ります。そのため、体をつくるのに必要な良質なたんぱく質が豊富で、脂肪が少ないので、ヘルシーなたんぱく源となっています。

伝統的な納豆の作り方は、むした大豆を稲で包み、40℃くらいに保温して約1日置くと、できあがります。今では工場で作られています、家でも作ることができます。

今日の給食のように、納豆をかきあげにすると、香ばしい豆の風味を味わうことができます。

