

平成 29 年 7 月 5 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 ジューシー 牛乳 ゴーヤのかきあげ  
もずくと卵のスープ ミニトマト シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

## 沖縄県の料理を味わおう

(食事と文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。小学校 5 年生は社会科で沖縄県のことを学習しましたね。

沖縄料理には、豚肉や豆腐、もずくなどの海藻がよく使われています。特に、豚肉はよく食べられ、頭からしっぽまで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。また、沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、今が旬で、苦味はありますが、ビタミン C を多く含んでいます。豆腐や卵などといっしょに炒めたチャンプルーは有名ですね。

給食では、このゴーヤを入れたかき揚げ、沖縄風炊き込みごはんのジューシー、もずくを使ったスープ、デザートは、沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーを取り入れています。沖縄料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

平成 29 年 7 月 5 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

あなごずし&錦糸卵 牛乳 きゅうりと白うりのごま酢あえ  
もずく天ぷら ふしめん汁



【ひと口メモ】

## 夏のお寿司「あなごずし」

(食事と文化)

きょうの給食は、今が旬の「あなご」をつかったちらしずしです。ところで、「あなご」と似ている魚で「うなぎ」がありますが、どのようなちがいがあるでしょうか？

こたえはまず外見です。うなぎにはうろこがありますが、あなごにはうろこがありません。そして、味と栄養価にも違いがあり、うなぎよりもあなごのほうが低カロリーでたんぱく質をおおく含み、脂肪分が少ないため、あっさりとした淡白な味わいが特徴です。あなごは私たちが住む瀬戸内海沿岸ではよく獲れたため、むかしから天ぷらにしたり、焼いたり、ちらしずしの具にしたりと、よく食べられてきました。夏のおすし「あなごずし」をおいしくいただきましょう。

平成 29 年 7 月 5 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ  
ミニトマト もずくスープ シークァーサーゼリー

《今日の丸亀産の食材》  
葉ねぎ・ゴーヤ・玉ねぎ



【ひとメモ】

## 沖縄料理について

沖縄の料理は、気温の高い地域であることと、歴史的に日本・中国、両国の文化の影響を受けています。沖縄は豚の飼育に適しているため、豚肉料理が多いのも特徴です。豚の手や足、耳を脂肪分がなくなるくらいよく煮て食べているそうです。また沖縄の人は、美しい海でふんだんととれる海藻類に含まれているビタミンやミネラルを十分にとることで、体を健康に保つことができるようです。



シーサー