

平成 29 年 7 月 10 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け  
キャベツのごまあえ 夏の月菜汁 冷凍みかん



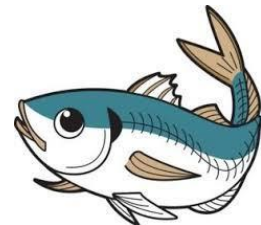
【ひと口メモ】

## 豆あじを味わおう

(勤労と感謝)

瀬戸内海で夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼び、焼いたり、揚げたりして酢の入った南蛮漬けにする料理が郷土料理として伝わっています。骨も柔らかく、頭から尻尾まで食べることができるため、カルシウムもたっぷりとれます。また、さっぱりしているので、暑い夏に食欲の出る料理として親しまれています。

瀬戸内海の恵みに感謝してまるといだけましよう。



平成 29 年 7 月 10 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 焼肉 キャベツの即席漬け 夏の月菜汁



【ひとメモ】

## 夏バテの予防について

(健康に良い食事のとり方)

夏バテとは夏の暑さが厳しいころ、体がだるくて食欲もなくなるような状態のことを言います。この夏バテを予防するにはバランスの良い食事としっかりと休養をとること、そして規則正しい生活をするのが大切です。次のチェックで一緒にふりかえてみましょう。

- ① 朝ごはんを毎日食べていますか。
- ② 毎日早寝、早起きができていますか。
- ③ おやつや冷たいものを食べすぎていませんか。

どうでしたか？出来ていないことがあった人は生活を見直して、夏バテを予防しましょう。

平成 29 年 7 月 10 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮づけ  
キャベツのごまあえ 夏の月菜汁 冷凍みかん

《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】

## 「豆あじ」について

夏においしい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮づけは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭から尻尾まで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

