

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
かんぴょうの和風サラダ なすとふしめんのみそ汁



【ひとロメモ】

(食事と文化)

突然ですが、食べ物クイズをします。今からヒントを3つ出します。何の食べ物のことか当ててください。

- ① 今日のサラダに入っている、白いものです。
- ② 巻き寿司の具によく使われています。
- ③ 夕顔の実から作られています。

正解は「かんぴょう」です。

「かんぴょう」は野菜の仲間、夕顔という植物の実から作られる食べ物です。夕顔は夕方になると朝顔に似た白い花が咲きます。花が終わると実がなりますが、なんとスイカくらいまで大きくなります。この大きくて丸い夕顔の実をりんごの皮をむくように細く長くむき、乾燥させたものが「かんぴょう」です。色は白色です。巻き寿司に入っている「かんぴょう」を思い出した人は、「かんぴょう」の色は茶色と思った人が多いかもしれませんね。お寿司の具に使うときはしょうゆや砂糖で甘辛く炊いているので、茶色になっているのです。

今日は「かんぴょう」をサラダに入れてあります。食べるときは、ぜひ「かんぴょう」に注目してみましょ。

【献立名】

ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ もずくのスープ
ミニトマト シークワーサーゼリー



【ひと口メモ】

沖縄県の料理について知ろう！

(食事と文化)

ジューシーは沖縄県のたきこみごはんです。また、今日の給食では、沖縄県の有名なたべもの「ゴーヤ」と「もずく」を使っています。

「もずく」は、海藻の仲間です。もともとは日本の海周辺でたくさんとれていましたが、日本の海が汚れてきたため、今では全体の99%以上が沖縄で養殖されています。つまり、美しい砂と海こそがおいしい「もずく」を育てるひけつなのです。「もずく」は、植物なので、成長するのに太陽の光は不可欠です。きれいな海であれば太陽の光が海の底まで届きます。そして、ごみのない白く輝く砂が光の反射をさせることで、光合成が促進し、質のよい「もずく」を育てることができるのです。海がきれいな沖縄県でとれた「もずく」を使ったスープを味わっていただきましょう。

【献立名】

ひじきごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
かんぴょうの和風サラダ なすとふしめんのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・白うり・きゅうり・
なす・玉ねぎ



【ひと口メモ】

かんぴょう



かんぴょうは夕顔の実からできています。夕顔の実は大きく丸い形をしており、スイカくらいの大きさに育ち、重さは約7~8kgにもなります。それをりんごの皮をむくように細く長くむき、乾燥させてつくったのが「かんぴょう」です。

かんぴょうは、おすしの具や汁物、煮物に使われますが、今日のようにサラダなどのあえものに入れてもおいしいです。

栄養素としては、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富で、私たちが健康に過ごすために、大切な栄養ばかりです。

