

平成 29 年 9 月 6 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 少量ゆかりごはん 牛乳 冷やしうどん

鶏肉の香味揚げ きゅうりのおかかあえ 青りんごゼリー



【ひとロメモ】

## さぬきのうどんについて知ろう

(食事と文化)

「うどん」は、奈良時代に遣唐使が中国で学んできたものですが、香川県には弘法大師が伝えたと言われていいます。雨が少なく、ひでの多い香川県では、米作りは、大変な苦勞がありました。しかし、温暖な気候のため、裏作としての小麦がよく育ちました。また、雨が少ないため、塩田が発達して塩がとれたので、小麦粉と塩を原料にして「さぬきうどん」が誕生したのです。

このように、うどんを作るときには塩が使われています。塩分の取りすぎは生活習慣病の原因のひとつといわれているので、食べすぎには注意が必要です。とりすぎた塩分を体の外へ出してくれる野菜と一緒に食べるなど、工夫してバランスよく食べましょう。



平成 29 年 9 月 6 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

焼き鳥丼 (麦ごはん) 牛乳 元気サラダ ジャがいものみそ汁

【中】こんぶ大豆



【ひと口メモ】

## 朝ごはんを食べよう

(健康に良い食事のとり方)

今朝、朝ごはんを食べて学校に来ましたか？私たちが主食として食べている、ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は、体の中で分解されてブドウ糖となり、脳や体を動かすエネルギー源となります。特に、脳のエネルギー源は、このブドウ糖しかありません。夕食でとったブドウ糖は、寝ている間にも使われており、朝には、からっぽになってしまいます。もし、朝ごはんを食べなかったら、午前中、脳のエネルギー源が不足するので頭がぼーっとしたり、イライラして集中力がなくなってしまいます。また、寝ている間に下がっていた体温も上がらず、体が活動的になりません。朝ごはんは、1日の始まりとして、体や脳にとって、とても大事な食事です。早く起きて、朝ごはんを必ず食べる習慣をつけましょう。

平成 29 年 9 月 6 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

少量ゆかりごはん 牛乳 冷やしうどん  
鶏肉の香味あげ きゅうりのおかかあえ

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・きゅうり



【ひと口メモ】

## うどんについて

香川県は、うどんの消費量が日本一多い県です。

なぜ、香川県でうどんが良く食べれるようになったのかというと、香川県は昔から雨が少なく温暖な気候に恵まれ、質の良い小麦がとれました。また、雨の少ない気候は、塩づくりにも適しており、塩田が発達していたので、うどんに欠かせない塩も手に入りやすかったのです。そして、だしとなるいりこも伊吹島など瀬戸内海で豊富にとれること、小豆島ではしょうゆが作られていたことなどから「さぬきうどん」が誕生しました。

おいしいうどんを作ることができる環境に感謝していただきましょう。

