

平成 29 年 9 月 8 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮
切り干し大根の三杯酢 えびと大豆のから揚げ



【ひと口メモ】

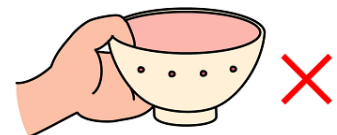
茶碗を正しく持とう

(楽しく会食すること)

日本では、茶碗などは手で持って食べます。みなさんは、正しく茶碗を持つことができますか。

茶碗のふちの部分を「へり」、下に突き出ている部分を「糸底」といいます。茶碗を持つ時は、親指をへりにかけて、残りの4本の指で糸底を支えます。この時、4本指はそろえましょう。

茶碗などは、正しく持つことで見た目も美しく安定させることができ、食器を丁寧に扱うことにもつながります。持ち方に自信がない人は、特に意識して持ちましょう。



平成 29 年 9 月 8 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

かみかみデーについて

(健康に良い食事のとり方)

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかむことは、健康と深いかわりがあります。よくかむとだ液が出ます。すると、食べ物はだ液としっかり混ぜってから胃に送られます。だ液には消化を助ける成分が含まれていて、食べ物の栄養を体にとりこみやすくしてくれます。

また、よくかむと食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよくわかるようになります。すると、うす味でもおいしく食べられるようになります。

今日の給食には、かみごたえのあるごぼうサラダがあります。薄い味つけにしているので、よくかんで、食べ物の味をしっかりと感じながらいただきます。

平成 29 年 9 月 8 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ごはん (小中)ふりかけ 牛乳 筑前煮
切り干し大根の三杯酢 小エビのからあげ

《今日の丸亀産の食材》

米・れんこん・きゅうり



【ひとメモ】

筑前煮について

筑前煮には他の煮物と違い、全ての具材を最初に炒めます。具材には鶏肉、ごぼう、れんこん、にんじん、たけのこ、さといも、こんにゃくなどがよく使われますが、季節の野菜を取り入れるのも良いですね。地域によっては具材の数が奇数になるように作る風習があったり、しょうがやさやえんどうを飾りつけたりします。

また、別名「いり鶏」ともいいます。これは、鶏肉を炒って煮る調理をするためです。