

平成 29 年 9 月 11 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ  
いそかあえ ふしめん汁 しょうゆ豆



【ひとロメモ】

## ふしめんについて知ろう

(食事と文化)

みなさんは「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」とは、そうめんを棒にひっかけてのぼす時に、棒に巻き付いて、丸くカールした部分のことを言います。つまり、そうめんの端っこのことです。



オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島で、そうめんが作られるようになったのは、今から約400年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪のそうめんの作り方を習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

小豆島の郷土料理<sup>きょうどりょうり</sup>である「ふしめん汁」を味わってください。

平成 29 年 9 月 11 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

わかめご飯小 牛乳 冷やしうどん 金時豆のかきあげ  
野菜のアーモンドあえ 【中】 あじつき小魚



【ひとロメモ】

## 「金時豆」について

(健康に良い食事のとり方)

「金時豆」の金時とは「赤いもの」という意味があります。金時にんじんや金時いもなど、赤くて金時と名前がついているものがありますね。

さて、今日の給食にでている「金時豆」にはたくさんの栄養が含まれています。ビタミン、鉄やカルシウムなどのミネラル、食物せんいやポリフェノールなどがあります。これらは、がんの予防や血管が硬くなるのを防いでくれるはたらきがあります。

栄養満点な金時豆をしっかりと食べて、午後からも元気にすごしましょう。

平成 29 年 9 月 11 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 ししやものごまあえ  
いそかあえ なすとふしめんのみそ汁 しょうゆ豆

《今日の丸亀産の食材》

米・のり・チンゲンサイ・  
葉ねぎ・なす・玉ねぎ



【ひとロメモ】

## 香川県の食べ物を知ろう！

1つ目は同じめん類の「ふしめん」です。香川県の小豆島では、そうめん作りが盛んです。そうめんを

干している時、棒にかかっている部分を「ふしめん」といいます。コシが強く、もちっとした食感が特徴です。

2つ目は「しょうゆ豆」です。しょうゆ豆はそら豆を煎ってしょうゆや砂糖で作られたたれに漬けたんだ香川県の郷土料理です。しょうゆ豆の特徴は、はじめに煎るので、軽くかむと口の中でほろっと碎ける歯ごたえです。また、しょうゆ豆は皮ごと食べることができるので、そら豆の皮に含まれている食物繊維をしっかり摂ることができます。

お土産としても人気のある、さぬきの味を楽しんで食べてください。

