

【献立名】 麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐

きゅうりのナムル

ミックスナッツ

瀬戸ジャイアンツ



【ひとロメモ】

なすについて知ろう

(食事と文化)

今から給食クイズをします。

問題 新年に見る夢は初夢と呼ばれおり、富士山や鷹を夢で見ると縁起が良いといわれています。夏の野菜で夢でみると、縁起が良いとされる食べ物は次のうち、どれでしょう。

- ① きゅうり
- ② なす
- ③ かぼちゃ

クイズの答えは、②のなすです。一富士、二鷹、三なすびという言葉があり、なすは、事を成す、成功するという意味があります。今日の給食には、なすが入った麻婆豆腐です。なすは、一度油で揚げることでおいしく仕上げられています。味わって食べましょう。



平成 29 年 9 月 13 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

ひじきご飯 牛乳 ししゃものいそべあげ きゅうりのおかかあえ
豚汁 しょうゆ豆 ピオーネ



【ひとロメモ】

「和食の食器の位置」について

(食事環境の整備)

今日の給食は和食の献立です。和食は平成 25 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、春・夏・秋・冬と四つの季節があり、豊かな山と海に恵まれています。その中で「食事」と「こころ」を結びつける文化が生まれ、お正月のおせち料理などの行事食は今でも受け継がれています。

さて、和食では食器の置く位置が決まっています。ごはんは左、お汁は右です。いま、みなさんの机の上ではどうでしょう？

和食の正しい食器の置き方を給食で練習してみてくださいね。

平成 29 年 9 月 13 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐
きゅうりのナムル (小中)ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・なす・
にんにく・きゅうり



【ひと口メモ】

なすについて

なすはインドの東部で生まれたので暑い季節が好きな食べ物です。8月～9月のなすは、皮が薄く実がしまっていて濃厚なおいしさがあります。日本では、奈良時代にはすでに作られており、平安時代の本には、なすの作り方が書かれています。

なすのあざやかな紫色はナスニンという色素によるもので、生活習慣病の予防に効果があると考えられています。皮をむかずに煮物や汁物として調理すると、ナスニンの働きを余すことなく摂りいれます。さらに、油で加熱調理すると、ナスニンの吸収率が良くなります。