

平成 29 年 9 月 15 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 小いわしのフライ
きゅうりの即席漬け 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

高野豆腐を味わおう

(健康によい食事のとり方)

今日は高野豆腐の卵とじが出ています。そこで、高野豆腐のお話をします。

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつきました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。

今では、冷凍機を使って凍らせています。高野豆腐は、たんぱく質や脂肪、カルシウムが多く、とても健康に良い食べ物です。高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

平成 29 年 9 月 15 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ご飯 牛乳 鶏肉の瓜瓜南蛮漬け キャベツの即席漬け
なす入りふしめん汁



【ひと口メモ】

「地場産物 とうがん」について

(健康に良い食事のとり方)

今日の給食には、冬瓜が入っています。さて、クイズです。冬瓜は漢字で書くと冬の瓜と書きます。漢字のとおり瓜の仲間ですが、「冬瓜」のとれる時期はいつでしょう。

① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬

正解は2番の夏です。6月から9月が旬です。「冬瓜」は夏に収穫しても冬まで日持ちするため「冬瓜」と名づけられました。また、実の95%が水分であるため、むくみをとる、熱を下げると言われていています。ビタミンCやミネラルも多く、かぜなど病気の菌から体を守ってくれる働きもあります。そして、種は漢方薬にもなるそうです。残さずしっかりいただきましょう

平成 29 年 9 月 15 日 (金) 飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ

きゅうりの即席づけ 小いわしのフライ 青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》

米・玉ねぎ・きゅうり



【ひとロメモ】

高野豆腐について

高野豆腐は豆腐を乾燥させたり、こおらせたりして作るので、大豆の栄養がぎゅっとつまっています。

イソフラボンやカルシウムは骨粗しょう症の予防になります。また鉄分も含まれているので貧血の予防にも効果的です。

高野豆腐は世界に誇れる日本の伝統食品です。健康に良いだけでなく、独自の味を持っているのでさまざまな料理を楽しむことも魅力のひとつですね。