

平成 29 年 9 月 27 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 やきめし 牛乳 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ
かきたま汁 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

楽しく食べよう

(楽しく会食すること)

今日は飯野小学校のリクエスト献立です。みんなで楽しく食べましょう。



2学期の給食が始まって1ヶ月たちました。給食の時間は、楽しく過ごせていますか。今日は、給食の時間を楽しくする二つの「こつ」をお話します。

まず一つ目は、口の中に食べ物が入った状態で話をしないようにしましょう。口の中が見えてしまうと、周りの人が気持ち悪くなってしまうので、口の中に食べ物がなくなってから話しましょう。

二つ目は、食事中にふさわしい話をしましょう。相手が食べる気持ちがなくなるようなことは言わないようにしましょう。この二つのこつを守って、楽しい給食の時間にしましょう。

平成 29 年 9 月 27 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

萩ご飯 牛乳 さんまの塩焼き&すだち 野菜のおひたし 月菜汁



【ひとロメモ】

季節の献立について

(食事と文化)

日本は、春、夏、秋、冬の4つの季節がはっきりと現れる国です。そんな日本には、この四季を生かした料理がたくさんあります。今日の給食もそのひとつです。

今日の給食の「萩ごはん」は、秋の七草のひとつである「萩」に見たてた料理です。萩は赤紫色の花をつける植物で、「萩ごはん」では小豆を萩の花、枝豆を萩の葉っぱに見たてています。

また、「さんま」は秋が旬の魚で、脂がのっていておいしいといわれています。今日は旬の「さんま」を塩焼きにして、同じく旬のすだちをそえています。

このように、日本料理は季節感をとても大切にしています。今日は秋らしさを感じながら食べてみましょう。

平成 29 年 9 月 27 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ

冬瓜の煮物 ほうれんそうとたくあんのごまあえ

《今日の丸亀産の食材》

米・チンゲンサイ・冬瓜



【ひと口メモ】

冬瓜について

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが実は7月から9月にかけて旬の野菜です。上手に保管すれば冬まで持つため冬瓜と呼ばれているのです。原産地は東南アジアで、暑さに強く、寒さに弱い野菜です。

冬瓜は95%が水分で、昔からむくみを取り、熱を下げると言われてきました。ビタミンCやカリウムが多く、かぜ予防や、高血圧予防に役立ちます。また、味はあっさりとしているので、だしやスープの味がよく染みこみます。