

平成 29 年 9 月 29 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ

白菜とたくあんのごまあえ 冬瓜の煮物 ぶどうゼリー



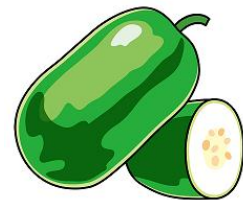
【ひとロメモ】

地域でとれた冬瓜を味わおう

(健康によい食事のとり方)

今日の煮物には、冬の瓜と書く、「冬瓜」という野菜を使っています。東南アジアが原産の冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのに、どうして冬瓜という名前なのでしょう？

それは、収穫した冬瓜を、一定の温度で、風通しのよい所に保存しておけば、冬まで保存することができることから、ついた名前だそうです。冬瓜は、暑さに強く、寒さに弱い野菜です。水分が多く



昔から、むくみをとったり、熱を下げる効果があると、いわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。今日の冬瓜は、丸亀市内でとれたものです。残さず食べましょう。

平成 29 年 9 月 29 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き いも煮
切り干し大根のごまドレッシングあえ



【ひと口メモ】

「山形県の料理」について

(食事と文化)

山形県といえば、庄内平野での米作りが盛んな県です。その他にも、さくらんぼをはじめとして、りんごやぶどうなど、いろいろな果物の栽培も盛んな県です。

山形県では、秋祭りの時期が近づくと、各地で「いも煮会」が行われます。「いも煮会」の様子が、テレビで放映されているのを見たことがあるかもしれませんね。山形県の郷土料理である「いも煮」は、収穫した里芋や野菜、特産品である牛肉、こんにゃくなどを主な材料として、しょうゆや砂糖、酒で味付けをし、大きな鍋にたくさん作ります。大勢の人が集まって、河原などの屋外で食べる楽しい秋の行事となっているようです。

平成 29 年 9 月 29 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

わかめごはん 牛乳 鶏肉のからあげ
もやしの甘酢あえ キャベツのみそ汁 ぶどうゼリー

《今日の丸亀産の食材》
米・葉ねぎ・にんにく・
きゅうり・玉ねぎ



【ひとメモ】

日本の伝統食品「みそ」

みそは大豆から作られる調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。

平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなどしてそのまま食べていました。また、地位の高い人への贈り物とされ、ぜいたく品でした。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、戦国時代にはたんぱく源として、武将たちはみそ作りをすすめていました。江戸時代には、みそはなくてはならない存在でした。

みその味は、発酵が進んでいくと、コクのある味わいへと変化していきます。そして、甘味、塩味、うま味などがバランスよく整い、おいしくなります。

