

平成 29 年 10 月 16 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮 切り干し大根の酢の物
かきたま汁 ㊤いり黒豆



【ひとロメモ】

かつおについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれる「かつお」を、「もどりがつお」と言います。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりした味ですが、秋の「かつお」は、脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや、脳の働きをよくするDHAが多く含まれており、生活習慣病を予防するのに役立っています。今日は、かつおを油で揚げて、甘辛く味をつけています。しっかりかんで食べてください。



平成 29 年 10 月 16 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 とり肉と栗の甘辛あえ
ほうれん草とコーンのあえもの ひじきの五目煮 みかん



【ひとロメモ】

「くり」について

(健康によい食事のとり方)

今日は、秋の味覚の一つ栗について紹介します。栗は、古くから食べられており、その歴史は縄文時代にさかのぼると言われています。栗は植物の種の部分を食べるたべもの、種実類に分類されます。ごまや、くるみなどと同じ仲間です。

しかし、栗は脂質が少なく、ほとんどがでんぷんです。そのためほくほくとした食感と甘味があり、お菓子などにも使われてきました。お茶菓子としても好まれて、戦国時代の有名な茶人の千利休が、お茶会の時によく使っていたそうです。

秋の味覚を味わっていただきましょう。

平成 29 年 10 月 16 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ意
切り干し大根の酢の物 かきたま汁 (中)いり黒豆

《今日の丸亀産の食材》

米・チンゲンサイ・
きゅうり・玉ねぎ



【ひと口メモ】

「もどりがつお」について

かつおといえば、4月～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを、「もどりがつお」といいます。

春のかつおは、脂肪が少なくさっぱりした味ですが、秋のかつおは、脂がのっていて、春のかつおより、おいしいといわれています。かつおには、血液をサラサラにするEPAや、脳の働きをよくするDHAが多く含まれており、生活習慣病を予防するのに役立っています。

