

平成 29 年 10 月 18 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉と栗の甘辛あえ  
かみかみサラダ ひじきの五目煮 みかん



【ひとロメモ】

## 旬の食べ物 栗について知ろう

(食事と文化)

「さるかに合戦」のお話に出てくる栗。みなさんもよく知っている童話ですね。

秋を代表する木の実の栗は、「栗ごはん」、「栗赤飯」、「栗ぜんざい」など、いろいろな料理に使われています。

日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり、縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

栗は世界中の多くの国でとれますが、種類を大きく分けると、日本栗、中国栗、アメリカ栗、ヨーロッパ栗、となります。栗は、大量にとれる上に、保存性も高いので、戦国時代には、武士の大切な食料だったそうです。

秋の味覚を味わってください。

【献立名】

ばらずし&錦糸卵 牛乳 かぼちゃのあげもん  
きゅうりとキャベツのごまあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

## 「郷土料理 ばらずし」について

(食事と文化)

秋は、お米をはじめ多くの作物が、秋晴れのもと、収穫の時をむかえます。この時期には大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われます。収穫された米、野菜、果物などを氏神様にお供えして、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、穫れた作物とお米でおいしい「ばらずし」をつくります。また、「あげもん」という、さつまいも、れんこんなどの天ぷらや、酢の物を作って、親せきの人を招いたり、料理を配ったりします。こうして、共に豊作を喜び、祝い合ってきたのです。

旬の食べ物で料理を作り、人々とのかわりを大切に、喜びを分かち合ってきた、日本のすばらしい食文化を守っていきましょう。

平成 29 年 10 月 18 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉と栗の甘辛あえ  
カミカミサラダ ひじきの五目煮 みかん

《今日の丸亀産の食材》

米・にんにく・きゅうり



【ひと口メモ】

# よく噛んで食べよう♪

よくかむことで、あごや脳が発達します。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、虫歯や歯周病の原因になります。

よくかんで食べると、「こめかみ」という部分が動いて、脳への血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳が発達します。つまり、成長期にしっかりかたいものを食べて、よくかむ習慣をつけることがとても大切なのです。また、よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。

一口 30 回、かむことを意識して食べるようにしましょう。

