

平成 29 年 10 月 25 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 とりごぼうごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ  
キャベツの即席漬け きのこのみそ汁



【ひとロメモ】

## きのこについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

少し風が冷たくなって、葉っぱが赤く色づいてくると、山には、たくさんの種類のきのこが、頭を出します。

きのこの王様といわれる「まつたけ」やよく食べる「しいたけ」や「しめじ」、「えのきだけ」、ぬめぬめした「なめこ」やフランスで有名な「マッシュルーム」などいろいろな種類があります。

きのこには、食物せんいがたくさん含まれており、生活習慣病を予防します。また、ビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。

今日は、「なめこ」や「えのきだけ」を入れたきのこのみそ汁です。残さず食べましょう。

平成 29 年 10 月 25 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

牛丼 牛乳 食べて菜のおひたし 小煮干しと大豆の揚げに

【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 「いりこ」について

(健康によい食事の取り方)

香川県は全国有数の「いりこ」の産地で、特に瀬戸内海の伊吹島では、いりこ漁が盛んです。年間およそ2700トン、全国第5位の生産量を誇っています。さぬきうどんには、このいりこでだしをとった「いりこだし」が欠かせませんね。

香川県の「いりこ」は、ほぼ100%、カタクチイワシから作られています。香川県産の「いりこ」の生産の特徴は、漁場と加工場が非常に近いことです。「いりこ」の品質はいわしの鮮度に大きく左右されるため、いわしの漁場と加工場が近いことでいわしの鮮度を保ったまま加工することができるのです。

今日の「小煮干しと大豆のあげ煮」にも香川県産のいりこを使っています。いりこのうまみを感じながら、おいしくいただきます。

平成 29 年 10 月 25 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

とりごぼうごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ  
キャベツの即席づけ きのこのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・きゅうり・玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 正しいおはしの使い方

おはしの使い方には、マナーがあります。食べ物をはしで突き刺す「さしばし」、食器をはしで引き寄せる「寄せばし」、汁をぼたぼたと垂らす「なみだばし」。これらは「してはいけない」おはしの使い方です。

では、どのように使うと良いでしょう。食べ物は、はしではさんで持ちます。食器は手で取りましょう。汁を垂らさないように、小皿に取るなどの工夫をしてみましょう。

正しいおはしの使い方を身につけて、みんなが気持ちよく食事できるようにしましょう。

