

平成 29 年 11 月 13 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 古代飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ  
こまつなのアーモンドあえ いもたこ煮



【ひとロメモ】

## 郷土料理を味わおう

(食事と文化)

今週は、「ふるさとの食 再発見週間」です。この週は香川県の食材や料理についてふれ、あらためてその良さに気づいてほしいということで設けられています。そこで、学校給食でも香川県の食べ物を意識して取り入れています。

今日は香川県の郷土料理である「いもたこ煮」です。郷土料理には、旬の食材やその地域でたくさんとれるものを組み合わせて作るものがたくさんあります。「いもたこ煮」は、里いもと、瀬戸内海でとれる新鮮な「たこ」を甘辛く煮た料理です。まさに海と里の幸を組み合わせた、特徴ある郷土料理ですね。

みなさんは他にどのような郷土料理を知っていますか。友だちやお家の人と話し合ってみましょう。

【献立名】

麦ご飯 牛乳 さばのみそだれかけ  
キャベツのゆかりあえ 寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

# 「さば」について

(健康によい食事のとり方)

さばの名前の由来には、いろんな説があります。たとえば、小さい歯の魚なので「小<sup>さば</sup>歯」と呼ばれたから、山口県の<sup>さばぐん</sup>佐<sup>さ</sup>婆<sup>ば</sup>郡の名産品だったからなどがあります。

さばは、脂の多い魚ですが、この脂は体に良いはたらきをしてくれます。さばの脂には、血液をサラサラにしたり、脳の細胞を元気にしたりと、健康な体になる栄養がたっぷりです。

今日は、焼いたさばにみそだれをかけて仕上げています。残さずいただきます。

平成 29 年 11 月 13 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

古代飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ  
チンゲンサイのおかかあえ いもたこ煮 いり黒豆

《今日の丸亀産の食材》

米・もち米・里いも・チンゲンサイ



【ひとロメモ】

 **郷土料理「いもたこ煮」** 

郷土料理とは、その地域になじみの深い食材を使い、その地域に広く伝わっている料理のことをいいます。ご当地グルメとは少し違っており、古くから地域の人々の知恵や調理技術などがつまっています。

今日は香川県の郷土料理「いもたこ煮」がありますね。「いもたこ煮」は、里の幸である里いもと、海の幸であるたこを甘辛く煮たシンプルな料理です。里いもは、炊きこみごはんや、煮物、うちこみうどん、しっぽくうどんなど、香川県の郷土料理によく使われています。また、瀬戸内海でとれる新鮮なたこも、香川県に住む私たちにとって親しみのある食材ですね。