

平成 29 年 11 月 27 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さけのきのこソースかけ
大根サラダ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

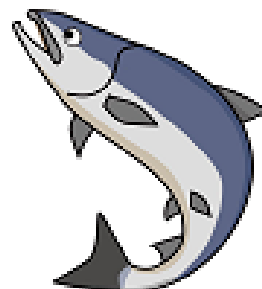
鮭について知ろう

(食事と文化)

さけは秋から冬にかけて旬をむかえる魚で、肉に負けないほどの良質なたんぱく質が豊富です。またEPAやDHAなどの脂肪酸も多く含まれています。

さけは川で生まれ、海に下って大きくなりますが、数年後に生まれた川に戻って卵を産みます。これは、生まれた川のおいことや地形を記憶している、太陽コンパスや地球の磁気を利用しているなどの説がありますが、今もなぞのままだそうです。日本では北海道や東北地方の川に帰ってくるさけが多いため、北海道や東北でよくとれます。

今日は、さけに旬のきのこで作ったソースをからめました。
おいしくいただきます。



【献立名】

わかめご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ
切り干し大根のごま和え さつま汁



【ひとロメモ】

風邪を予防しよう

(健康によい食事のとり方)

だんだん寒くなってきましたが、かぜをひいて体の調子をくずしてはいませんか？

かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけておく必要があります。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんととることが大切です。

かぜ予防に役立つ栄養素には、抵抗力を高めてエネルギー源になるたんぱく質、のどや鼻の粘膜を健康に保つビタミンA、免疫力を高めるビタミンCがあります。

外から帰ってきた時や、食事の前の手洗い、うがいも忘れずに行いましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 千草焼き キャベツとわかめの酢の物
じゃがいものみそ汁 黒ごまプリン

《今日の丸亀産の食材》
米・じゃがいも・
葉ねぎ・きゅうり・キャベツ



【ひと口メモ】

千草焼き

千草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ、鶏肉やしいたけ、にんじんなどたくさんの具材を入れて焼いたものです。また、だしが入ることで、焼いてもしっとりします。千草とは、種類が多いことを意味しており、たくさんの具材が入るため、この名前になったといわれています。

今日は、普段、不足しがちな鉄が摂れるよう「ひじき」が入っています。
入れる具材によって、うまみの出方が変わるので、具材を変えて何度でも楽しめる料理です。

