

平成 29 年 12 月 1 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 すきやき風煮

ほうれんそうとたくあんのごまあえ みかん



【ひと口メモ】

すきやきについて知ろう

(食事と文化)

外国で、日本料理を代表するものというとき、「スキヤキ」と、いわれるくらいすきやきは、有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる、鍋料理の一つになっています。

すき焼きは、はじめは、牛肉を農家にある道具の一つの「すき」の上で焼いたことから、「すき焼き」といわれるようになりました。

すき焼きは、牛肉だけでなく、白菜やねぎなどの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋で、ほとんどの栄養素がバランスよくとれます。

家庭で鍋物を食べる時も、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

平成 29 年 12 月 1 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 豆腐のみそそぼろ煮
れんこんのサラダ スイートポテト



【ひとロメモ】

「今が旬のれんこん」について

(健康によい食事のとり方)

れんこんは、漢字で「蓮の根」と書きますが、根ではなくて、蓮の地下茎とよばれる地下にできる茎が大きくなったものです。

れんこんは穴があいていますが、これは地下茎から地上に伸びた葉とつながっていて、空気を取り入れるための通気孔です。収穫する時は、水がはってある水田の中に入って専用の機械を使い、傷をつけないように水圧で泥の中から掘りおこす方法や、水田の水をぬき専用の鍬を使って少しずつ掘っていく方法があります。

今日のれんこんは、丸亀市の生産者の方が作ったものです。泥の中からとったれんこんを水で丁寧に洗うのは、寒い時期にはとても大変な作業です。生産者の方に感謝していただきます。

平成 29 年 12 月 1 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 すき焼き風煮

ほうれんそうとたくあんのごまあえ みかん

《今日の丸亀産の食材》

ほうれん草・チンゲンサイ・
根深ねぎ・大根・かぶ



【ひと口メモ】

「すき焼き」

外国で、日本料理を代表するものという、「スキヤキ」といわれるくらい有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる鍋料理の一つですね。

田畑を耕す道具である「すき」の上で牛肉を焼いたことから、「すき焼き」といわれるようになりました。すき焼きには、牛肉だけでなく、白菜やねぎなどの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋で多くの栄養素がバランスよくとれます。

お家で鍋物を食べる時も、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

