

平成 29 年 12 月 15 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 ししやものごま揚げ
大根の三杯酢 ふしめん汁



【ひとロメモ】

和食のよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日は、「和食」についてお話します。私たちが普段食べている和食が、平成 25 年 12 月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そして、ユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや、煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。

給食でも今日の献立のように和食がたくさん登場しています。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

平成 29 年 12 月 15 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

かぼちゃカレーライス 牛乳 カミカミサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

「カレー」について

(食事と文化)

日本でカレーが広まったのは、いつからでしょうか？

今から約120年前の明治時代、ヨーロッパとアメリカにみならって生活や文化、風習などが変化してきました。料理も洋風のものにとりいれられ、カレーはイギリスの西洋料理として伝わってきました。

文明開化とともに東京や大阪には、つぎつぎと西洋料理が開店しました。そうした店で評判となったのは、「カレーライス」でした。西洋料理なのに、ごはんにかレーをかけて食べるのが何より日本人に受け入れられやすかったようです。

給食でもカレーライスは人気メニューです。今日のカレーは、12月の行事食である冬至のかぼちゃにちなんで「かぼちゃカレー」です。かぼちゃの甘味とカレーの辛さを同時に味わって食べてみてください。

平成 29 年 12 月 15 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き

元気サラダ&ミニトマト 春雨スープ 青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》

ミニトマト・葉ねぎ・キャベツ・白菜



【ひとロメモ】

♪リクエスト献立♪



今日の給食は、飯山北小学校の6年生が考えてくれました。みんなが好きなメニューを栄養バランスに気をつけながら、うまく組み合わせています。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、赤・黄・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。