

平成 30 年 2 月 14 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】キムチごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
ナムル トック入りわかめスープ



【ひとロメモ】

韓国料理

(食事と文化)

キムチごはんに使っているキムチは韓国の伝統的な漬物のことです。キムチが日本の漬物と少し違うところは、唐辛子などの香辛料をたくさん加えて漬け込む点です。韓国は日本と比べて冬の寒さが厳しい土地です。そのため、唐辛子などの香辛料で体をあたためられるように考えたのかもしれないですね。

また、スープに入っている「トック」とは、韓国のお餅のことです。韓国では日本と同じく餅を食べる習慣があります。日本の雑煮のように正月やいろいろな行事の時に食べたり、韓国の家庭料理に使われたりと広く親しまれています。

韓国の料理を味わって親しみながらいただきます。

平成 30 年 2 月 14 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

キムチごはん 牛乳 ささみのから揚げ 元気サラダ
わかめスープ みかんクレープ



【ひと口メモ】

「西中学校リクエスト献立」について

(健康によい食事のとり方)

3年生にとって、9年間の学校給食もあとわずかなので、1月、2月は中学校のリクエスト献立を入れています。

今日の献立は、西中学校では人気の料理を中心に選んだそうです。しかし、食品を多く使っているので、全体のエネルギー量が高くなってしまったため、から揚げの肉にはささみを使っています。

自分の体のために必要な栄養と一緒に食べる人の健康や好みも考えた食事を選べるよう心がけたいですね。みんなで楽しく食べましょう。

平成 30 年 2 月 14 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

チキンライス (中:セルフオムライス) 牛乳
元気サラダ&ミニトマト コンソメスープ チョコモち

《今日の丸亀産の食材》
米・ミニトマト・キャベツ



【ひと口メモ】

楽しく食べよう!

食事は家族や友だちなど、多くの人といっしょになって食べると、よりおいしく感じる事ができます。

給食では、みんなでいっしょに同じものを食べますね。同じ料理を「おいしい!」と共感しあえると、もっと楽しい給食時間になります。

今日の給食では、人気のあるメニューが登場しています。みんなで好きなメニューや食べ物の話をしてみるのもいいですね。楽しい給食時間を過ごせるように工夫してみましょう。

