

平成 30 年 2 月 20 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 スイートルールパン 牛乳 おみいさん

ししゃものごま揚げ

しょうが酢あえ

スイートスプリング



【ひとロメモ】

おみいさんについて知ろう

(食事と文化)

みなさん、「おみいさん」という料理の名前を聞いたことがありますか。「おみいさん」は、大根やにんじんなどの野菜が入ったみそ味の雑炊のことで、香川県東部から徳島県に伝わる郷土料理です。この「おみいさん」の「みい」とは、みそのことを言い、それに「お」と「さん」をつけて、「おみいさん」と呼ばれるようになったそうです。

徳島県の吉野川の流域では、江戸時代に藍という植物の産地として栄えていました。藍を収穫後、裏作として、麦や大根が作られていました。当時はお米が貴重だったので、わずかなお米に身近にある大根やさといもなどを入れて分量を増やして、みそ味で煮込みました。厳しい冬の季節を健康に過ごすための大切な食事の一つだったようです。味わっていただきましょう。

平成 30 年 2 月 20 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

(※写真は小学校の献立のものです。)

パイパン 牛乳 香川県産冬野菜シチュー
海藻サラダ いちご 【幼小】非常食用ビスケット



【ひと口メモ】

「非常食」について

(健康によい食事のとり方)

今日の給食のビスケットは、非常時で給食が食べられない時、代わりに食べることができよう、学校に保管されている非常食です。ビスケットの入れ替えの時期に合わせて非常時にも食べられるように給食の献立に入れていきます。

ビスケットは、エネルギー源になるごはんやパンなど主食の代わりに食べられる食品です。長く保存ができるように、水分を極力へらして作られています。

食べるときは、飲み込みにくいと思いますので、飲み物やシチューなどと交互に食べてくださいね。

平成 30 年 2 月 20 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

(小中)スイートロール 牛乳 おみいさん
ししやものごま揚げ しょうが酢あえ きんかん

《今日の丸亀産の食材》
米・チンゲンサイ・
小松菜・大根・キャベツ



【ひと口メモ】

「おみいさん」と「きんかん」



「おみいさん」とは、里いもや大根など野菜がたくさん入ったみそ仕立てのぞうすいです。徳島県では、江戸時代末期、毎年のように起こる洪水により、お米は収穫量が少なく、貴重でした。しかし、良質な大豆や大根などが豊富にとれたため、お米に里いもや大根を入れ、かさ増しして食べていた料理といわれています。

また、きんかんは、かんきつ類の中でも一番小さい果物で、皮ごと食べられるのが特徴です。その栄養は、なんといってもビタミンCが豊富でかぜを予防したり、のどの炎症を抑えたりする効果があります。しかし、「きんかんは苦いから苦手」という人はいませんか？きんかんは中のほうにある種は苦いので、がぶりと丸かじりするのではなく、「皮をかじるように食べる」のがおすすめの食べ方です。

