

平成 30 年 4 月 11 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのおひたし  
さつま汁



【ひとロメモ】

## 正しく食器を並べて食べよう

(食事環境の整備)

今日の給食は、和食の献立です。みなさん、食器を正しく置いていますか。今から一緒に確認していきましょう。

「麦ごはん」は手前の左側に、「さつま汁」は右側に置いてありますか。お皿には「さばの塩焼き」と「チンゲンサイのおひたし」が盛り付けられて、奥に置かれていますか。和食なので、皿の奥の方へ「さばの塩焼き」、手前に「チンゲンサイのおひたし」がくるように置きましょう。和食の時も、洋食の時も、食器の並べ方には決まりがありません。

毎日の食器の置き方を配膳図で確認してみましょう。

平成 30 年 4 月 11 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ チンゲンサイのおひたし  
春キャベツのみそ汁



【ひとロメモ】

## 麦ごはんの栄養について

(健康によい食事のとり方)

給食の麦ごはんは、米に大麦を約 15% 加えています。大麦には食物繊維がたくさん含まれています。私たちがふだん食べている米は、精白するとき食物繊維がへってしまいますが、大麦は精白したものでも精白米に比べると 20 倍近い食物繊維を含んでいます。

また、大麦は水にとける水溶性食物繊維と、水にとけない不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は、血糖値の上昇をおさえる働きは、大腸の調子を整える働きがあります。不溶性食物繊維は、血液中の余分なコレステロールを外に出す働きがあります。

大麦の食物繊維は、量が豊富なだけでなく、すぐれた健康パワーを持っています。

平成 30 年 4 月 11 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

春の香り寿司 牛乳 センター特製かき揚げ  
キャベツのしらすあえ すまし汁

《今日の丸亀産の食材》  
米・葉ねぎ・  
葉ごぼう・キャベツ



【ひと口メモ】

# 葉ごぼう



(食事と文化)

香川県は昔から雨が少なく、お米があまりとれませんでした。そのため、お米で作る「おすし」は、春や秋のお祭りやお祝いごとなどの「ハレの日」のごちそうでした。地域によって「ちらしずし」「ばらずし」「かきませずし」とも呼ばれ、香川県の郷土料理のひとつです。おすしの具には、その季節にその地域でとれる旬の食べ物を入れて、季節感を出す工夫がされてきました。

今日のおすしの中には、春が旬の「葉ごぼう」が入っています。根も茎も食べることができる香川県の代表的な野菜で、丸亀市の農家の方が今日のために育ててくれたものを使っています。