

【献立名】 ハムときゅうりのセルフサンド スライスチーズ (幼なし) 牛乳
 クラムチャウダー オレンジ



【ひとロメモ】

加工食品

(健康によい食事のとり方)

今日のセルフサンドの「セルフ」というのは、英語で「自分で」という意味です。自分でパンの間に「ハム」、「ゆで野菜」、「スライスチーズ」をはさんでマヨネーズをかけて食べましょう。

さて、今日はハムについてクイズをします。ハムをつくる原料の肉は「牛肉」、「ぶた肉」、「とり肉」のうちどれでしょうか。

(・・・5秒まつ・・・)

答えは、「ぶた肉」です。ハム、ベーコン、ソーセージなどは、ぶた肉を加工して保存できるようにしたものです。このように肉や魚、野菜などの原料に手を加えて、保存性を高め調理しやすくした食品を加工食品といいます。ハム、ベーコン、ウインナーなどは生の豚肉よりも長く保存ができるよさがありますが、加工するときに塩につけています。肉などの加工品は塩分のとりすぎになるので、とりすぎには気をつけたいですね。

平成 30 年 6 月 26 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 米粉パン アスパラとじゃがいものマヨチーズ焼き
海藻サラダ ミネストローネ 小魚アーモンド



【ひとロメモ】

イタリアの料理について知ろう

(食事と文化)

今日の給食に登場する「ミネストローネ」に注目してください。この中にマカロニが入っていますね。イタリアでは小麦粉から作った製品をパスタと呼んでいるそうです。イタリアにはパスタの種類が300種以上もあるといわれています。細長い綿状のスパゲティや鉛筆の形をしたマカロニペンネなどが有名ですね。今日は小さい貝殻の形をまねて作ったといわれる「コンキリエ」という種類を使っています。

現代は、世界中の食べ物が日本で食べるできるようになりました。お店で売っているパスタにはどんな種類のものがあるか見つけてみるのもおもしろいですね。

平成30年 6月 26日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 ハムときゅうりのサンドウィッチ
スライスチーズ(幼なし) 牛乳
クラムチャウダー オレンジ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ
きゅうり、キャベツ



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

加工食品

さて、クイズです。ハムをつくる原料の肉は「牛肉」「ぶた肉」「とり肉」のうちどれでしょうか。答えは「ぶた肉」です。ハム、ベーコン、ソーセージなどは、ぶた肉を加工して保存できるようにしたものです。このように肉や魚、野菜などの原料に手を加えて、保存性を高め調理しやすくした食品を加工食品といいます。ハム、ベーコン、ウインナーなどは生の豚肉よりも長く保存ができるよさがありますが、加工するときに塩をつけています。肉などの加工品は、塩分のとりすぎになるので、とりすぎには気をつけたいですね。