

平成 30 年 7 月 4 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 ジューシー 牛乳 ゴーヤのかきあげ ミニトマト  
もずくと卵のスープ シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

## 沖縄県の料理

(食事と文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。小学5年生は社会科で沖縄県のことを学習しましたね。また、中学校3年生は修学旅行で沖縄県を訪れた学校もありますね。

沖縄県の料理は、気温の高い地域であること、歴史的に日本と中国の両国の文化の影響を受けています。沖縄県は豚の飼育に適しているので、豚肉をよく食べて、頭からしっぽまで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。

また、沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、今が旬で、苦味はありますが、ビタミンCを多く含んでいます。豆腐や卵などといっしょに炒めたチャンプルーは有名ですね。

今日の給食では、ゴーヤを入れたかき揚げ、沖縄風炊き込みごはんのジューシー、もずくを使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーを取り入れています。沖縄料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

平成 30 年 7 月 4 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】 ジューシー 牛乳 ゴーヤのかきあげ ミニトマト  
もずくのスープ シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

## 沖縄県の料理について知ろう

(食事と文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。小学5年生は社会科で沖縄県のことを学習しましたね。中学校3年生は修学旅行で沖縄を訪れましたね。

沖縄の料理は、気温の高い地域であること、歴史的に日本と中国、両国の文化の影響を受けています。沖縄は豚の飼育に適しているため、豚肉はよく食べられ、頭からしっぽで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。

また、沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、今が旬で、苦味はありますが、ビタミンCを多く含んでいます。豆腐や卵などといっしょに炒めたチャンプルーは有名ですね。

今日の給食では、ゴーヤを入れたかき揚げ、沖縄風炊き込みごはんのジューシー、もずくを使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーを取りいれています。沖縄料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

平成 30 年 7 月 4 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐  
中華サラダ ミニトマト

《今日の丸亀産の食材》

米、なす、にんにく、葉ねぎ  
キャベツ、きゅうり、ミニトマト



【ひと口メモ】(食事と文化)

## なす

なすは、夏から秋が旬の野菜です。なすのあざやかな紫色には、がんなどの生活習慣病を予防するはたらきがあることがわかり、注目されている野菜です。

また、なすは和食・洋食・中華のどんな料理にも合うので、いろいろな料理に使える野菜です。特に油や肉との相性がよいため、食欲も体力もおちてくる夏には、肉と一緒よにいためたりすることが多いです。今日の給食では、相性のよい肉とみそに、なすを入れて麻婆豆腐にしました。なすが苦手な人にも食べやすいように小さく切っています。

旬のなすを食べて、病気をよせつけない体にしましょう。