

平成 30 年 7 月 11 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け
キャベツの即席漬け 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

豆あじについて知ろう

(食事と文化)

夏においしい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけ、骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

平成 30 年 7 月 11 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】 夏のちらしずし 牛乳 もずくの天ぷら
きゅうりと白うりのごま酢あえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

白うりについて知ろう

(勤労と感謝)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内で栽培されている白瓜を使っています。白瓜の栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、きゅうりと白瓜の酢の物にしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

平成30年 7月 11日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 豆アジの南蛮漬け
キャベツの即席漬け 夏の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、オクラ、玉ねぎ
チンゲン菜、キャベツ、きゅうり



【ひと口メモ】(食事と文化)、(健康によい食事のとり方)

豆あじ

夏においしい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。