

平成 30 年 7 月 13 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き
きゅうりのおかかあえ ひじきの五目煮



【ひと口メモ】

夏の食事のとり方

(健康によい食事のとり方)

もうすぐ夏休みですね。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ① 早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ② こまめに水分補給をしましょう。ジュースは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③ 給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をするように心がけましょう。

これらのポイントに気をつけて、楽しい夏休みがすごせるように、あと1週間がんばりましょう。

平成 30 年 7 月 13 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け キャベツと白うりの昆布あえ
かきたま汁 【中】冷凍みかん



【ひとロメモ】

豆あじについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

夏に美味しい魚のひとつに「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。

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 13 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ

ミニトマト もずくスープ シークワーサーゼリー

《今日の丸亀産の食材》

米、ゴーヤ、葉ねぎ、

玉ねぎ ミートマト



【ひとロメモ】(食事と文化)

沖縄県の料理

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。豆腐や卵などと一緒に炒めたゴーヤ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。