

【献立名】 萩ごはん 牛乳 ねぶとのカレー揚げ きゅうりの即席漬け  
冬瓜の煮物



【ひとロメモ】

## 旬 ねぶと・冬瓜



(勤労と感謝)

今日は旬の食べ物を2つ紹介します。

1つ目は「ねぶと」です。今日の給食に出ている小さい魚を「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって様々な呼び方があります。瀬戸内海では、夏にたくさんとれます。マダイに似た甘味のあるおいしい魚で、体長が5～6cmと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。

2つ目は「冬瓜」です。6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬瓜という名前なのでしょう？それは、収穫した冬瓜を、一定の温度で保存しておけば、冬まで保存できることから、ついた名前だそうです。冬瓜は水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げる効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

どちらも今が旬でおいしい食べ物です。味わっていただきましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ねぶとのカレー揚げ  
野菜のいそかあえ



【ひと口メモ】

## 「地場産物 ねぶと」について

(勤労と感謝)

今日の給食に出ている小さい魚を「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって様々な呼び方があります。瀬戸内海では、夏にたくさんとれます。

マダイに似た甘味のあるおいしい魚で、体長が5～6cmと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。

しっかりよくかんでいただきましょう。

平成 30 年 9 月 19 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 萩ごはん 牛乳 ねぶとのカレー揚げ  
きゅうりの即席漬け なすのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
米、葉ねぎ、玉ねぎ、なす



【ひとロメモ】

(食事と文化)

## お彼岸にまつわる萩の花

今日のめあては、「お彼岸にまつわる萩の花について知ろう」です。

今年の彼岸入りは、明日、9月20日です。お彼岸には、お墓参りをしたり、先祖に感謝したりします。また、お供えものとしておはぎを食べたりしますね。このおはぎは、秋に咲く萩の花をイメージして作られます。

萩の花は9月中旬に見ごろをむかえ、観音寺市大野原町の萩原寺では、「萩まつり」が行われます。約2500株の紫色や白色の萩の花が咲き誇る境内では、お茶会や琴の演奏などが楽しめ、たいへんにぎわいます。

今日の給食ではゆかりを萩の花、枝豆を葉にみたてた萩ごはんが登場しています。目でも楽しめる秋をおいしくいただきましょう。