

平成 30 年 9 月 21 日 (金)

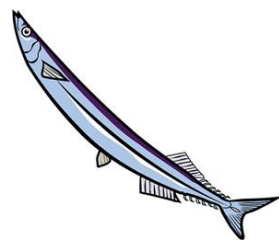
中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き すだち  
キャベツのごまあえ 秋の月菜汁



【ひとロメモ】

## 旬の魚 さんま



(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。すだちをかけてさっぱりと食べてください。

平成 30 年 9 月 21 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

萩ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ きゅうりとキャベツのおかかあえ  
月菜汁



【ひと口メモ】

## お彼岸にまつわる萩の花について知ろう

(食事と文化)

今年の彼岸入りは、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。

今日の給食では小豆を萩の花、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。

平成 30 年 9 月 21 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き  
キャベツのごまあえ 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、葉ねぎ、小松菜  
玉ねぎ



【ひと口メモ】

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「旬の魚 さんまについて知ろう」です。

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。今日は、さんまの塩焼きにしています。すだちをかけてさっぱりと食べてください。

旬の魚 さんま