

平成 30 年 9 月 25 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 鶏肉の瓜瓜南蛮漬け  
野菜スープ 月見団子



【ひとロメモ】

## 十五夜

(食事と文化)

「月々に、月見る月は多けれど、月見る月は、この月の月」と昔の人がよんだ歌があります。

「この月の月」というのは、旧暦の8月15日の月のことで、今年9月24日の夜に見える月です。

この日の月は中秋の名月、または十五夜と言って、1年中で、月が一番美しく見える日です。満月を鑑賞するこの行事は中国ではじまり、平安時代に日本に伝わってきました。この日には、昔から里いもやだんご、枝豆など、その年にとれた食べ物をお供えし、すすきを飾り、静かに満月をながめました。また、里いもをお供えすることから「いも名月」と呼ぶこともあります。

今日は、給食センターで月見団子を作りました。味わっていただきましょう。



平成 30 年 9 月 25 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

パン 牛乳 酢豚 チンゲンサイとワンタンのスープ ぶどう



【ひとロメモ】

## 旬の果物 ピオーネについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には「ぶどう」があります。ピオーネという種類で、酸味は少なく甘味があり、粒が大きいので食べごたえがあります。ピオーネは、岡山県や山梨県でたくさん作られています。香川県でも多度津町や高松市、三豊市などで栽培されています。「ぶどう」には、ビタミンCやポリフェノール、クエン酸といった栄養素が特にたくさん含まれています。体の疲れを取り除いたり、かぜなどの病気から体を守ったりする働きがあります。また、ぶどうは、栄養素を補うためのおやつにおすすめの食べ物です。

平成 30 年 9 月 25 日 (火) 飯山学校給食センター

【献立名】ミルクパン 牛乳 鶏肉の瓜瓜南蛮漬け  
野菜スープ 月見団子

《今日の丸亀産の食材》

冬瓜



【ひとロメモ】 (食事と文化)

## 冬瓜 十五夜

今日のめあては「冬瓜、十五夜について知ろう」です。今日のおかずには、冬の瓜と書く「冬瓜」という野菜を使っています。東南アジアが原産の冬瓜は、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、一定の温度で風通しのよいところに保存しておけば、冬まで保存することができることから、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。そして、昨日は十五夜でした。十五夜とは一年で一番美しい月が見られる日のことを言い、昔から月見団子やすずき、今が旬の里芋をお供えしてお月見をしていました。このことから、いも名月とも言われています。今日は、十五夜にちなんで給食にも月見団子が登場しています。昔から続く風習を大切にしましょう。