

平成 30 年 10 月 1 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 キムチごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ  
もやしの甘酢あえ わかめスープ



【ひとロメモ】

## 発酵食品

(食事と文化)

みなさんは、「発酵食品」という言葉を知っていますか。

発酵とは、食べ物の中に含まれている糖質やたんぱく質が酵母などの微生物の働きによって分解されて、新たに体にとって良い成分が作られることです。この働きによって生まれた食品を「発酵食品」といいます。また、発酵食品は食べ物を発酵させることで、味がおいしくなり、長く保存できるようになります。

発酵食品には、和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料、納豆や漬物、かつお節、牛乳から作られるヨーグルトやチーズなどがあります。今日の給食に出ているキムチごはんのキムチも韓国の発酵食品です。

体の健康のためにも、進んで発酵食品を食べましょう。

平成 30 年 10 月 1 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 筑前煮 小松菜のごまドレッシングあえ みかん

【中】炒り黒豆



【ひと口メモ】

## 根菜の栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

根菜とは、土の中にある根や根と茎の部分を食べる野菜のことで大根などがあります。では、クイズです。今日の給食には、その根菜がいくつ使われているでしょう。

①1個 ②2個 ③3個

正解は、③の3個です。

今日の給食では、にんじん、ごぼう、れんこんが根菜の仲間です。筑前煮に使っています。根菜を食べる野菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。

また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。筑前煮をよくかんでおいしくいただきます。

平成 30 年 10 月 1 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】牛丼 牛乳 小松菜のいそかあえ  
かぼちゃのかのこ揚げ

《今日の丸亀産の食材》  
米、チンゲン菜、玉ねぎ



【ひと口メモ】  
(食事と文化)

## 小松菜

今日のめあては「小松菜について知ろう」です。今日のアエものには、小松菜という野菜が入っています。小松菜は、かぶの一種である「茎立菜」をもとに品種改良がすすめられ、江戸時代中期には、現在の東京都 江戸川区にある小松川周辺で盛んに栽培されていました。当時は、冬によく食べられるため、「冬菜」などと呼ばれていたようです。八代将軍の徳川吉宗が鷹狩で、この地を訪れた際に、神社の神主が、冬菜の入ったお雑煮を提供しもてなしました。そして、吉宗は冬菜をととても気に入り、小松川の周辺で栽培されていることから「小松菜」と名づけたそうです。小松菜は今から約 400 年前に名づけられ、現代にまで続いています。今日の給食に入っている小松菜は、ビタミンAやカルシウムなどの栄養が豊富です。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。