

平成 30 年 10 月 3 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 栗ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん
ししゃもの磯辺揚げ ツナとキャベツのからしごまあえ



【ひとロメモ】



栗が食べられてきた歴史



(食事と文化)

「さるかに合戦」はみなさんもよく知っている童話だと思いますが、このお話の中にも栗は出てきますね。

日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時によく使っていたそうです。栗のほくほくした食感と甘味がお茶菓子としても好まれていたようです。

今日は旬の栗をごはんと一緒にまぜてたいいています。秋の味覚を味わっていただきましょう。

【献立名】

秋の香りごはん さけの南部焼き キャベツの即席漬け 豚汁



【ひとメモ】

みそ汁のよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の豚汁は、豚肉や大根が入った実たくさんのみそ汁です。

みそ汁は、すぐに作ることができ、手軽に水分やたんぱく質、食塩などを補給できる日本生まれの料理です。

戦国時代には、その栄養面のよさから戦の前後で食べられるように草や茎、だいこんなどをみそで煮詰めて保存食をつくり、持ち歩いたといわれています。わたしたちが今も食べているみそ汁が戦国時代の武士にとっても栄養源になっていたのです。

みそ汁は、1つのおわんにさまざまな食材を入れることができます。野菜やきのこ、豆腐、魚、肉などを入れていろいろな栄養素がとれるので、朝ごはんにもおすすめの料理です。

平成 30 年 10 月 3 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 栗ご飯 牛乳 みそ煮込みおでん
ししやもの磯辺揚げ
ツナとキャベツのからしごまあえ

《今日の丸亀産の食材》
米、里芋、キャベツ



【ひと口メモ】
(食事と文化)

栗が食べられてきた歴史



今日のめあては「栗が食べられてきた歴史について知ろう」です。

「さるかに合戦」のお話に出てくる栗。みなさんもよく知っている童話ですね。

日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時にお茶菓子としてよく使っていたそうです。栗のほくほくした食感と甘味が好まれていたようです。

今日は旬の栗をごはんと一緒にまぜてたいいています。秋の味覚を味わっていただきましょう。