

平成 30 年 10 月 5 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ  
キャベツの即席漬け きのこのみそ汁



【ひとロメモ】

## みそ汁の良さ

(健康によい食事のとり方)

今日のみそ汁は、豆腐やたまねぎ、なめこ、えのきたけが入った実だ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。

ぜひ、家でも作ってみてくださいね。

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ほうれんそうとコーンのあえもの  
月菜汁



【ひとロメモ】

## 秋が旬の魚について知ろう

(健康によい食事のとり方)

クイズです。私はだれでしょう。3つのヒントを出しますので、何の食べ物か考えてみてください

- ①体をつくる赤のグループの食べ物です。
- ②秋を代表する魚です。
- ③色と形が刀に似ています。

(5秒ほどまってから答えをいってください)

正解は、「さんま」です。漢字では「秋の刀の魚」と書きます。

今日の給食では、さんまのかば焼きが登場していますね。かば焼きとは、体の長い魚を開いて中の骨をとり、「串うち3年、割き8年、焼き一生」という言葉があります。これは、上手に焼くのはとても難しく、長い修行が必要だと、いうことを表しています。

給食では、かば焼きを少しアレンジして油で揚げています。旬のさんまをおいしくいただきます。

平成 30 年 10 月 5 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 納豆入りかき揚げ  
キャベツの即席漬け なめこのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
米、葉ねぎ、きゅうり  
キャベツ



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

なめこ



今日のめあては「なめこについて知ろう」です。

今日のみそ汁には、黄褐色の傘の「なめこ」が入っています。なめこは、9月～11月にかけてのちょうど今頃が、一年で一番おいしくなる旬の時期です。また、なめこの特徴は、ぬめり成分があることですが、これはペクチンという食物繊維の一種で、私たちの体の中で余分な脂肪や有害物質を排出し、がんを予防したり、胃の粘膜を保護する効果があります。他にもカルシウムや、体内にある余分な塩分を排出するカリウムなどの、ミネラルが多く含まれています。

秋の味覚、なめこを残さず食べて、元気に過ごしましょう。