

平成 30 年 10 月 10 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さんまのかば焼き
こまつなのごまドレッシングあえ かきたま汁



【ひと口メモ】

塩分のとりすぎに気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

給食の栄養量は、とりすぎたり、不足しないように、1食分のめやすとなる量が決められています。その栄養量のひとつに塩分がありますが、8月から今まで以上に学校給食の塩分量を減らすよう、国の方針で決められました。これは、国民健康栄養調査の結果から、日本人が1日とる塩分摂取量が多いことが分かったこと、小中学生においても朝食と夕食の2食で、およそ1日に必要な量を摂取していることが分かったからです。

そこで、丸亀市の給食では、塩やしょうゆを使う量を見直したり、塩分が多い食品の使用を控えたり、また素材の味を生かした調理方法を工夫したりするようにしていきたいと思っています。

塩分のとりすぎは高血圧などの生活習慣病につながります。今のうちから薄味に慣れるようにしていきましょう。

【献立名】

くりごはん 牛乳 さばのみそだれかけ キャベツのおかかあえ
けんちん汁



【ひとロメモ】

くりが食べられてきた歴史について

(食事と文化)

「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しています。秋の味覚を味わっていただきましょう。

平成 30 年 10 月 10 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳

さんまの蒲焼 小松菜のごまドレッシングあえ
かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

米、小松菜、チンゲン菜
葉ねぎ、玉ねぎ



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

秋が旬の魚

今日のめあては「秋が旬の魚について知ろう」です。

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。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を打ち、焼き、タレをつける料理法です。、「串うち3年、割き8年、焼き一生」という言葉があり、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。今日は、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しょう。