

平成 30 年 10 月 26 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 牛丼 牛乳 食べて菜のいそかあえ 小煮干と大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

地場産物 食べて菜

(勤労と感謝)

今日のあえものには、「食べて菜」という野菜が入っています。この「食べて菜」は香川県の農業試験場で生まれた野菜です。お母さんが「さぬき菜」で、お父さんが「小松菜」です。歯ざわりはシャキシャキとしていて、苦みが少ないのが特徴です。学校給食ではおなじみで、最近、スーパーマーケットでも出回るようになりました。この「食べて菜」の名前は、香川県の方言で「みんなに食べてほしい」という意味の言葉で、香川県の小学生が名づけた名前です。

今日の「食べて菜」は、丸亀市内の農家の人が一生懸命育ててくれたものです。感謝してよく味わって食べましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ キャベツとコーンのごまあえ
きんぴらごぼう みかん



【ひと口メモ】

きんぴらごぼうの名前について知ろう

(食事と文化)

「きんぴら」という料理は、せん切りにした食材を砂糖やしょうゆで煮て、少し辛味をきかせたものをいいます。「このきんぴら」という料理の名前は、江戸時代、日本の伝統的な人形劇である「浄瑠璃」の中の主人公の名前にちなんだものです。

その主人公の名前は「坂田金平(さかた・きんぴら)」といます。あの昔話で有名な「金太郎」の息子さんです。金平さんは、とても強くて勇ましかったそうです。

料理の「きんぴら」で、はじめて作られたのが「きんぴらごぼう」でした。歯ごたえのあるごぼうをよくかんで食べると、もりもり力がつきます。それは金平さんの強さに通じると、この名前がつけられたそうです。給食の「きんぴらごぼう」をよくかんで食べて、みなさんも金平さんに負けない強い体をつくりましょう。

平成 30 年 10 月 26 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ガーリックピラフ 牛乳 魚のさくさく揚げ
ポテトサラダ オニオンスープ

《今日の丸亀産の食材》
米、じゃがいも、葉ねぎ
にんにく、きゅうり



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

体力と食べ物

今日のめあては「体力と食べ物について考えよう」です。

私たち人間の体は、動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。ふつう、体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の 3 度の食事をきちんと食べるようにすること、そして黄・赤・緑色の仲間の食品をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えることも大切です。スポーツの秋です。しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。