

平成 30 年 10 月 29 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
しらすあえ ゆばの吸い物



【ひと口メモ】

京都府の料理

(食事と文化)

今日の給食は、多くの6年生が修学旅行に行く京都府の料理です。京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

また、大豆から作った豆乳を温めて表面にできる膜をすくいとった「ゆば」料理やおいしい豆腐料理もとても有名です。

今日は、みんなで京都の味を楽しんでください。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー パナナ



【ひとメモ】

体力と食べ物について考えよう

(健康によい食事のとり方)

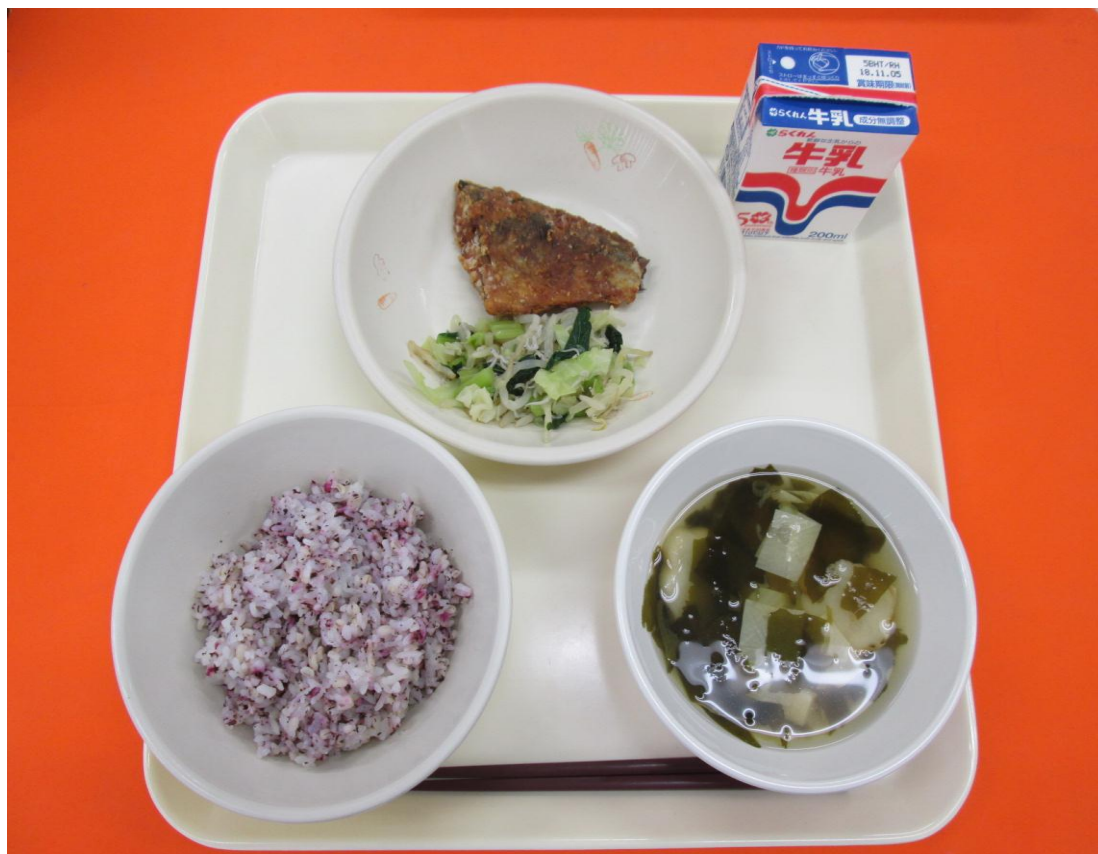
私たちの体は、動物という名が表すように、体を動かすようにできています。運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。ふつう、体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

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、そして赤・黄・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。

平成 30 年 10 月 29 日 (月) 飯山学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
しらすあえ 湯葉の吸い物

《今日の丸亀産の食材》
米、小松菜、葉ねぎ、
きゅうり、にんにく



【ひとロメモ】(食事と文化)

京都府の料理

今日のねらいは「京都府の料理を知ろう」です。

今日の給食は、多くの 6 年生が修学旅行に行く京都府の料理です。京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都市内まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

また、大豆から作った豆乳を温めて表面にできる膜をすくいとった「ゆば」料理やおいしい豆腐料理もとても有名です。今日は、みんなで京都の味を楽しんでください。