

平成 30 年 10 月 31 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】きのこうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ



【ひとロメモ】

野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は、野菜についてお話しします。給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、肌をきれいにし、体の調子を整え、おなかの掃除をして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。

三択クイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量は、どれくらいでしょう。

- ① 約70g ②約120g ③約200g

正解は、②の約120gです。生の野菜では、両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。毎日両手いっぱい野菜を食べるのは難しそうですね。でも、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、約片手1杯分になります。工夫して野菜をとりましょう。

【献立名】

ゆかりごはん 牛乳 さばのたつたあげ キャベツのしらすあえ
湯葉の吸い物



【ひと口メモ】

京都府の料理を知ろう

(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。

平成 30 年 10 月 31 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ
セルフサラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ
きゅうり、キャベツ



【ひとロメモ】(食事と文化)

ちくわ

今日のねらいは、「ちくわについて知ろう」です。ちくわは練り物とよばれるものの一つで、魚のすり身を串に巻き付けて、あぶりやきにして作ります。この作り方は、縄文時代の頃に編み出され、武器の「鉾」の先に「蒲の穂」のような形にして、魚のすり身を巻きつけてあぶって食べており、その頃は「ちくわ」ではなく、「蒲鉾」とよばれていました。時代が移り変わり、江戸時代頃になると、武士や貴族などしか食べることができない高級品だった「蒲鉾」が、庶民の口に入るようになってきました。しかし、武士の道具である、「鉾」をつかった食べ物を庶民が食べることはよくない、という風潮により、「蒲鉾」の切り口が竹を切った時の切り口に似ていることから「蒲鉾」は「竹輪」と名前を変えて、今の時代にまで伝わってきているようです。ちくわには、魚からとれる良質なたんぱく質が詰まっています。しっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。