

平成 30 年 11 月 16 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のハリハリ漬け
小煮干しとアーモンドの炒り煮 りんご



【ひと口メモ】

切り干し大根について知ろう

(健康によい食品のとり方)

今日のサラダには、切り干し大根が入っています。切り干し大根は、生の大根を干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、水分は失われていきますが、甘味がでて、おいしくなります。

また、大根を乾燥させることで、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を防ぐ鉄分、腸の働きをよくする食物繊維などの栄養素も増えています。

切り干し大根など乾燥させた食品は、一度にたくさんとれた食材を保存するために生まれた食品です。昔は野菜や魚介類がとれない時期があったり、不作の年もあるので、その時に備えて食料を保存できるようにしていました。

今日は切り干し大根をサラダに入れていきます。味わって食べましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの 和風大根サラダ
小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

早く配膳して食べる時間をもとう

(食事環境の整備)

給食を食べる時間は短いと感じている人はいませんか？もし、食べる時間が足りないと感じているなら、給食時間内に食べることが難しくなっているのかもしれません。

学校での給食の時間は限られています。その時間の中で、配膳をして、食べて片づけなければなりません。まずは、給食の準備を早く行うことが大切です。早く配膳するためには、クラス全員で協力して取り組まなければなりません。配膳をする人、食器を配る人、それぞれの人が自分にまかされた役割を行うことで、早く配膳ができ、食べる時間を十分に確保することができます。

さて、今日のみなさんの配膳方法はどうでしょうか。振り返ってよかったこと、できなかったことを明日からの給食の時間にいかしましょう。

平成30年 11月 16日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮
切り干しのハリハリ漬け 小煮干しとアーモンドの炒り煮

《今日の丸亀産の食材》

米、きゅうり



【ひとロメモ】

乾物

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「乾物について知ろう」です。

みなさんは、乾物という言葉を知っていますか？乾物とは、野菜や海草、魚介類などを乾燥させた食品のことをいいます。食材を乾燥させることで、水分が減り、細菌などの繁殖が抑えられるので長期保存が可能になります。乾物の歴史は古く、今から約1300年前の奈良時代には、ご飯を干したものが、すでに食べられていたようです。もともとは、食糧を携帯するために考え出されたとも言われています。また、乾燥させることで食材の旨味や、香り、栄養価もアップします。例えば、乾燥する前の大根と比べると、切り干し大根は、同じ量でも含まれるカルシウムは約23倍も多くなっています。

今日の給食には、切り干し大根、細切り昆布、小煮干し、の3種類もの乾物が使われています。どの食材も、栄養たっぷりです。残さずしっかり食べましょう。