

平成 30 年 11 月 19 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さけのきのこソースあんかけ
白菜のおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁



【ひとロメモ】

旬の魚 さけ

(食事と文化)

さけは秋から冬にかけて旬をむかえる魚で、肉に負けないほどの良質なたんぱく質が豊富です。また、脂にはEPA やDHA が含まれていて、頭の働きをよくしたり、血液をさらさらにしてくれます。

さけは川で生まれ、海に下って大きくなりますが、数年後に生まれた川に戻って卵を産みます。これは、生まれた川のおいさや地形を記憶している、太陽コンパスや地球の磁気を利用しているなどの説がありますが、今もなぞのままです。日本では北海道や東北地方の川に帰ってくるさけが多いので、北海道や東北でよくとれます。

今日は、さけに旬のきのこで作ったソースをからめました。おいしくいただきます。

。

【献立名】

親子丼 牛乳 野菜のおひたし かぼちゃのかのこ揚げ



【ひと口メモ】

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。

3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、その上にのる分くらいだといわれています。毎日両手いっぱい生の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、約片手一杯分くらいになります。工夫をして野菜をとりましょう。

平成 30 年 11 月 19 日 (月) 飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳
鮭のきのこソースあんかけ 白菜のおかかあえ
豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
ほうれん草、チンゲン菜、葉ねぎ
白菜



【ひと口メモ】

和食の日

(食事と文化)

今日のめあては、「和食の日を知ろう」です。

平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。そこで、11月24日を和食文化を守り、受け継いでいくことの大切さを考える日として「和食の日」が制定されました。日本には、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、いろいろな種類の新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振る舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、和え物、汁物の一汁三菜といった食事構成が栄養バランスに優れており、健康によいとわれています。

給食でも今日の献立のような和食がたくさん登場していますね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。