

平成 30 年 11 月 21 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き
キャベツのゆかりあえ 月菜汁



【ひと口メモ】

和食の日を知ろう

(食事と文化)

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日を和食文化の保護と継承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、多様で新鮮な旬の食材や、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、汁物の一汁三菜の食事構成が栄養バランスに優れており、健康によいといわれています。

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。

平成 30 年 11 月 21 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

きのこごはん 牛乳 さばのゆうあんやき 食べて菜のおかかあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

しいたけについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

しいたけは、えのきたけやぶなしめじなどと共に日本で多く食べられているきのこです。きのこは、カビなどと同じ菌類の仲間で、植物や動物とは違う生き物です。孢子（植物の種のようなもの）によって増えます。

しいたけの栽培方法は、原木栽培と菌床栽培があります。原木栽培は、おもにコナラやクヌギなどの木材にしいたけの菌を植えつけて栽培します。菌床栽培は、おがくずやぬかなどを混ぜこんだものにしいたけの菌を植え付けて湿度や温度管理をしながら栽培します。しいたけは、干して日光に当てることで、うまみや香りの成分や骨を丈夫にするために役立つビタミンDなどが増します。

今日の給食では、きのこごはんに「しめじ」と「干しいたけ」を使っています。

平成30年 11月 21日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
キャベツのゆかりあえ 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、キャベツ
きゅうり、大根



【ひとロメモ】

正しい箸の使い方

(食事と文化)

今日のめあては「正しいおはしの使い方を知ろう」です。みなさんは、おはしを上手に持って、食べることができていますか。おはしの持ち方が正しくないと、小さな物がうまくつかめなかったり、食べ物をこぼしたりします。一緒におはしの持ち方を確認してみましょう。

- ①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持ちます。
- ②上のはしを数字の1を書くように縦に動かします。
- ③もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。
- ④上のはしだけを動かすように練習します。このとき下のはしは動かさないことがポイントです。できていましたか？まわりの友だちや先生といっしょに正しいもち方を確認してみてくださいね。