

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみぞれあんかけ  
はくさいのおかかあえ いものこ汁



【ひとロメモ】

## 青魚の栄養



(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚も脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

【献立名】

麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮  
食べて菜とツナのあえもの ヨーグルト



【ひと口メモ】

## みそについて知ろう

(食事と文化)

みそは大豆から作られている調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。

平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなど、そのまま食べているものでした。また、地位の高い人への贈りものとされ、ぜいたく品だったそうです。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、戦国時代には、たんぱく源として、武将たちはみそ作りをすすめていました。そのため、江戸時代には、みそはなくてはならない存在になりました。

みその味は発酵が進んでいくと、コクのある味わいへと変化していきます。そして、甘味、塩味、うま味などがバランスよく整い、おいしくなります。

今日の豆腐のみそそぼろ煮のみその味はどうですか？味わって食べましょう。

平成 30 年 12 月 5 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

鮭の薬味ソースあんかけ 食べて菜のいそかあえ  
白菜のみそ汁 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》  
葉ねぎ、食べて菜、チンゲン菜  
にんにく、白菜



【ひと口メモ】

## 飯山北小リクエスト

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「飯山北小のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、飯山北小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「健康第一給食」です。健康的な食事をとってほしいという気持ちで考えてくれました。献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。また、ねぎやしょうがなどの薬味や海苔を使うことによって、塩分を抑えてもおいしく食べることができます。そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせしていく事も、とても大切なことですね。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。