

【献立名】 少量麦ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 りんご



【ひとロメモ】

秋田県の料理

(食事と文化)

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。5年生は社会科で習いましたね。

雪が降り始める12月ごろから、漁が始まる「はたはた」という魚は、秋田県や山形県で多くとれる魚です。「はたはた」は「カミナリウオ」とも呼ばれています。これは、海が荒れて、雷がよく鳴る時期に、海岸へ卵を産みにやってくるからです。今日の給食は、小さめの「はたはた」をからあげにしているので、よくかんで骨まで食べてください。

また、お汁に入っている「きりたんぼ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立てのお米をつぶして、杉の串に細くまきつけて焼いたものを「たんぼ」といいます。たんぼとは、やりの葉を覆う部分のことで、炊いたお米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることで「きりたんぼ」というようになりました。

秋田県の料理を味わっていただきましょう。

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さけのガーリック焼き
食べて菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮 みかん



【ひとロメモ】

牛乳のカルシウムについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

寒くなってきたので、「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気持ちになる人はいませんか？

牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。

カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりしたりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、もともと土壌にカルシウムが少ない日本は外国に比べて、その摂取量が不足しがちといわれています。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。もちろん他の食品でもカルシウムを多く含んでいるものはありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲んでみましょう。

平成 30 年 12 月 14 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】 少量麦ごはん 牛乳
はたはた唐揚げ キャベツとわかめの酢の物
きりたんぼ汁 りんご

《今日の丸亀産の食材》
にんじん、葉ねぎ、きゅうり
キャベツ、大根、白菜



【ひとロメモ】

秋田県の料理

(食事と文化)

今日のめあては「秋田県の料理について知ろう」です。

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。5年生は社会科で習いましたね。雪が降り始める11月ごろから、漁が始まる「はたはた」という魚は、秋田県や山形県で多くとれる魚です。「はたはた」は「カミナリウオ」とも呼ばれています。これは、海が荒れて、雷がよく鳴る時期に、海岸へ卵を産みにやってくるからです。今日の給食は、小さめの「はたはた」をからあげにしているので、よくかんで骨まで食べてください。また、お汁に入っている「きりたんぼ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立てのお米をつぶして、杉の串に細くまきつけて焼いたものを「たんぼ」といいます。たんぼとは、やりの刃を覆う部分のことで、炊いたお米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることで「きりたんぼ」というようになりました。秋田県の料理を味わっていただきましょう。