

平成 30 年 12 月 17 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
キャベツのゆかりあえ 豚汁



【ひとロメモ】(健康によい食事のとり方)

みそについて知ろう

今日のめあては、「みそについて知ろう」です。

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、そのまま食べていました。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。

昔から代々、伝わってきたみそを味わって食べましょう。

平成 30 年 12 月 17 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばのみぞれあんかけ 白菜のおかかあえ 月菜汁



【ひと口メモ】

青魚の栄養を知ろう

(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。

青魚のおもな成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたっぷりふくまれています。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。

平成 30 年 12 月 17 日（月） 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
キャベツのゆかりあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》
にんじん、葉ねぎ、大根
にんにく、きゅうり、キャベツ



【ひとロメモ】

和食のよさ

（健康によい食事のとり方）

今日のめあては「和食のよさを知ろう」です。

私たちが普段食べている和食が、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そしてユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。給食でも今日の献立のように和食がたくさん登場しています。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。