

平成 31 年 2 月 18 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ
百花の雪花煮 根菜汁



【ひとロメモ】

郷土料理 百花の雪花煮

(食事と文化)

「百花」は、香川県で作られる独特の野菜で「たかな」の一種です。香川県の東の方では「まんば」、西の方では「百花」と呼ばれています。家庭菜園でも作りやすいので、冬の食卓によく登場する野菜です。

豆腐を油で炒める料理を、「けんちん」といいますが、百花を豆腐と炒める料理を、香川県東部では「けんちゃん」、西部では「せっか」と呼んでいます。

百花の鮮やかな緑色の中に、真っ白い豆腐を入れると、まるで雪が降ったようになるので、「雪の花」と書いて「せっか」と呼びます。とてもきれいな名前ですね。

百花の雪花煮は、香川県の郷土料理の一つです。地元の野菜のおいしさを味わって、残さず食べましょう。

【献立名】

おいでまいごはん (JA) 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
キャベツの昆布あえ しょうゆ豆 月菜汁



【ひとロメモ】

おいでまいについて知ろう

(勤労と感謝)

おいでまいは、香川県で生まれたお米です。

「うどん県」のイメージが強い香川県ですが、日本で最も古い書物（古事記）では「飯依比古（穀物が集まるという意味）」といわれる米作りが盛んな地域です。しかし、地球温暖化による夏の暑さで、米粒の透明さが問題になっていました。そこで、香川県に合った暑さに負けない品種を作ろうと開発されたのが、「おいでまい」です。

「おいでまい」の特徴は、粒ぞろいがよく、しっかりとした食感が楽しめることで、「米の食味ランキング」では、これまで3回、最高評価をとっています。

今日のおいでまいは、JA香川県 から無償で提供していただいたものです。作ってくれた人や用意してくれた人に感謝していただきましょう。

平成 31 年 2 月 18 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳

ぶりの幽庵焼き 百花の雪花煮

根菜汁

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、百花、大根



【ひとロメモ】

塩分の摂りすぎを防ぐ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう」です。

塩分は、わたしたちの体にとってなくてはならないものですが、とりすぎていると、将来、高血圧症をはじめ、さまざまな生活習慣病になりやすくなります。高血圧を予防するためには、塩分をとりすぎないようにし、子どもころから薄味に慣れておくことが大切です。これ以外にも自分ですぐに始められることがあります。しょうゆやソースなどの調味料は料理にかけずにつけて食べることです。また、間食にお菓子を食べる場合、袋のままだと食べすぎてしまうことがあるので、1回分をとりわけましょう。さらにカップめんなどの汁は飲まずに残すようにします。

少しの心がけで塩分のとりすぎは防げます。将来健康に過ごすため、上手に塩分をとりましょう。