

平成 31 年 2 月 25 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 おいでまいごはん 牛乳 さけの薬味ソースかけ
食べて菜のおひたし 豚汁 ㊤昆布大豆



【ひとロメモ】

香川県のお米 おいでまい

(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、昔から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。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 キャベツとちりめんのごまあえ
スイートスプリング 昆布大豆(中)



【ひと口メモ】

すきやきの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

外国で、日本料理を代表するものという「すきやき」といわれるくらい有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる、鍋料理の一つになっています。

すきやきの名前の由来は、牛肉を農機具である「すき」の上で焼いたことから、「すき焼き」といわれるようになったそうです。すき焼きには、牛肉だけでなく、大根や白菜などの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋でほとんどの栄養素がバランスよくとれます。

家庭で鍋ものを食べる時も、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

平成 31 年 2 月 25 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 おいでまいごはん 牛乳
鮭の薬味ソースかけ 食べて菜のおひたし
豚汁

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、にんにく
食べて菜



【ひとロメモ】

おいでまい

(勤労と感謝)

今日のめあては、「おいでまいについて知ろう」です。

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 から提供していただいたものです。作ってくれた人に感謝していただきましょう。