

平成 31 年 2 月 27 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 牛丼 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮  
百花のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養

( 食事と文化 )

大豆と日本人の付き合いは長く、中国から伝えられたのが弥生時代といわれ、奈良時代には、今のみそやしょうゆにつながる加工技術も伝えられました。天武天皇の時代に、日本では肉を食べることが禁止されたので、長い間、大豆は日本人にとって貴重なたんぱく質源の1つでした。

このほかにも大豆にはビタミンや鉄などの栄養素がたくさん含まれています。また、加工すると豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどさまざまな食品や調味料にできることから「大いなる豆」ということで「大豆」という名前がつけられました。「大いなる」というのは「立派である」という意味で「大きい」ということではありません。このほかにも「大切な豆」から「大豆」と名付けられたと考える人もいます。

給食では、今日のように揚げ煮にしたり、みそ汁の味付けとして入れたり、調理法によって変わっていきます。大豆や加工食品を使った料理を味わいましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 食べて菜のアーモンドあえ  
かきたま汁



【ひとロメモ】

## 塩分のとりすぎを防ぐ方法を知ろう

(健康によい食事のとり方)

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、子どもの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。

平成 31 年 2 月 27 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 ささみのごま揚げ  
食べて菜のいそかあえ ふしめん汁  
焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》

米、にんにく、食べて菜  
チンゲン菜、葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(楽しく会食すること)

今日のめあては「飯山中学校のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の献立は、飯山中学校の2年生が考えてくれました。栄養バランスを考えながら、旬の食べて菜を使い、そうめん作りが盛んな香川県ならではの、ふしめん汁を組み合わせた献立になっています。主菜、副菜、汁物の味や調理法も違って、変化があるので、飽きることなく食べられて良いですね。

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、赤・黄・緑の3つのグループの食べ物がそろい、自然と栄養のバランスのよい献立をたてることができます。

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。