

平成 31 年 3 月 6 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 赤飯 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ 菜花のごまあえ
紅白団子のすまし汁 すだちゼリー



【ひとロメモ】

卒業お祝い給食を味わおう

(食事と文化)

日本では、お祝い事があると、赤飯を炊いて祝うという伝統的な食文化があります。昔、赤米というお米があり、この赤米を大切に扱い、特別な日にお米に混ぜて蒸して食べていました。今では、もち米に小豆と小豆の煮汁を入れて、蒸した赤いご飯を赤飯と呼んでいます。日本人にとって赤色は生命力を表す色で、赤いものを食べると、悪いことを追い払う力がつくと考えられていました。そこで、人生の節目などの大切なときに、赤飯を食べるようになったということです。

来週、再来週には、幼稚園・こども園の卒園式、小・中学校の卒業式があります。今日は赤飯と、卒業生のみなさんが幼稚園・こども園や学校を巣立ち、明るい未来へと羽ばたきますようにと願いを込めた「すだちゼリー」を取り入れたお祝い献立です。みんなまで食べて、卒業をお祝いしましょう。

平成31年 3月 6日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ キャベツの即席漬け
ししゃものいそべ揚げ ミニトマト



【ひとロメモ】

カルシウムの多い食べ物を食べよう

(健康によい食事のとり方)

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われています。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物として、牛乳、ししゃも、高野豆腐があります。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

平成31年 3月 6日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き
菜花のごまあえ 紅白団子のすまし汁
すだちゼリー

《今日の丸亀産の食材》

米、もち米、菜花、葉ねぎ

キャベツ



【ひと口メモ】

卒業お祝い給食

((食事と文化))

今日のめあては「卒業のお祝い給食を味わおう」です。

日本では、お祝い事があると、赤飯を炊いて祝うという伝統的な食文化があります。昔、赤米というお米があり、この赤米を大切に扱い、特別な日にお米に混ぜて蒸して食べていました。今では、もち米に小豆と小豆の煮汁を入れて、蒸した赤いご飯を赤飯と呼んでいます。日本人にとって赤色は生命力を表す色で、赤いものを食べると、悪いことを追い払う力がつくと考えられていました。そこで、人生の節目などの大切なときに、赤飯を食べるようになったということです。来週、再来週には、こども園の卒園式、小・中学校の卒業式があります。今日は赤飯と、卒業生のみなさんがこども園や学校を巣立ち、明るい未来へと羽ばたきますようにと願いを込めた「すだちゼリー」を取り入れたお祝い献立です。しっかり食べて、卒業をお祝いしましょう。