

平成 31 年 3 月 13 日 (水)

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
キャベツのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁



【ひとロメモ】

地産地消

(勤労と感謝)

「地産地消」とは、地域でとれた食べ物をその地域で消費しようという取り組みです。その地域でとれたものなので、新鮮で安心して食べられ、地域を活性化させるなど良いことがあります。

丸亀市の学校給食では、地域の活性化と、みなさんに地域でとれる食品について知り、親しんでもらうために、地産地消に取り組んでいます。給食センターでは、1回にたくさんの食材が必要ですが、その一部を丸亀市の農家さんに特別に作ってもらっています。今の時期には、キャベツ、ちんげん菜、ブロッコリー、大根、葉ねぎ、レタス、アスパラガス、はっさく、いちごなどがそうです。今日の給食では、高野豆腐のおとし揚げに入っているにんにく、ごまあえのキャベツ、みそ汁の中の葉ねぎが丸亀市産です。丸亀市産のおいしい食べ物を味わっていただきましょう。

平成 31 年 3 月 13 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】 手巻きずし (えびのてんぷら・卵焼き・きゅうり&ツナ)
牛乳 根菜汁



【ひとメモ】

手洗いの仕方を見直そう

今日は手巻きずしですね。手を使って、上手にのりを巻けていますか？さて、給食の前に手洗いをきちんとできましたか？

手には目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌や、ウイルスがついています。手についた細菌やウイルスが食べ物といっしょに口に入ること、インフルエンザが流行したりノロウイルスによる食中毒が起こったりします。ですから特に食事の前には、石けんを使って手のひら、手の甲、手首、指の間、つめの部分などを、きれいに洗う必要があります。

水で簡単に洗っただけでは、つめや手のしわの中にある細菌やウイルスはとれません。石けんの泡で包みだすように、よくこすり洗いましょう。

平成 31 年 3 月 13 日 (水) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 高野豆腐の落とし揚げ
キャベツのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、キャベツ、にんにく



【ひと口メモ】

高野豆腐

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「高野豆腐について知ろう」です。

高野豆腐の名前の由来は、桃山時代に和歌山県の高野山で、お坊さんたちが貴重な植物性たんぱく質として食べていた豆腐を冬の寒い時期に、たまたま外に置いたままにすると、豆腐が凍ってしまいました。捨ててしまうのはもったいない、ということで食べてみると、美味しく、豆腐も長く保存することができることから、全国に広まったと言われています。また、関西圏では「高野豆腐」と呼ばれていますが、東北地方では「凍り豆腐」と呼ばれ、江戸時代に伊達政宗が戦の常備食として開発したという伝説も残っています。高野豆腐は豆腐に比べると、長期間保存ができるだけでなく、一度凍らせることで栄養が凝縮されるため、たんぱく質はもちろん、鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。今日の献立では、高野豆腐のおとし揚げとして登場しています。味わっていただきましょう。