

令和2年 6月 24日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 中華丼 牛乳 バンサンスー 大学いも



【ひとロメモ】

きくらげについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

中華どんぶりの中に入っている黒い食べ物がきくらげです。

きくらげについてクイズをします。

きくらげは、どの食べ物の仲間でしょう？

① 野菜 ②海藻 ③きのこ

正解は、③のきのこの仲間です。山で木に生えています。きくらげの名前の由来は、コリコリとした食感が乾燥させたクラゲに似ているからことから、木に生えるクラゲで「きくらげ」になりました。食物繊維やビタミンD、鉄分などの不足しやすい栄養素を多く含んでいます。香川県でも栽培されている、きくらげを味わって食べましょう。

令和2年6月24日(水) 第二学校給食センター

(献立名) チキンピラフ 牛乳 さけのガーリック焼き
五目サラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

暑さに負けない食事の摂り方を知ろう

(食事の重要性)

暑い時期には、こまめな水分補給が必要ですね。水分補給というと、水やお茶などの飲み物を飲むことだと思う人が多いのではないのでしょうか？飲み物だけでなく、実は食事をすることも水分補給となっているのです。

例えば、「野菜スープ」は汁気がたっぷりあります。材料の野菜にも水分が含まれています。また汁のよさは、水分補給だけでなく、暑さによって失われたビタミンやミネラルなどの栄養もいっしょに摂ることができます。

今の暑い時期には、飲み物からの水分補給と、給食をしっかり食べて食事からの水分や栄養をとるようにしましょう。

令和2年 6月 24日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】中華丼 牛乳
バンサンスー 大学芋

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜 キャベツ
玉ねぎ にんにく きゅうり



【ひとロメモ】

中華料理について

(食事と文化)

今日のめあては、「中華料理について知ろう」です。

今日の給食のバンサンスーは中国の料理です。中国語でバンはかきまぜる、サンは数字の3、スーは糸のように細いという意味です。つまり、バンサンスーとは3種類の具を細く千切りにして和えた料理ということです。給食でも細長く切った具を使って作っています。

中国料理は世界三大料理と言われています。長い歴史の中でさまざまな文化が取り込まれ、それが日本に伝わりアレンジされ、より身近になっていますね。中国の料理に親しみを持っていただきましょう。