

令和2年 7月13日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 豚キムチ丼 牛乳 きびなごのフライ  
チンゲン菜のごまあえ



【ひとロメモ】

## 夏バテ予防の食べ物を知ろう

(健康によい食事のとり方)

暑い日が続いていますね。夏バテしている人はいませんか？

ここでクイズです。次の3つのうち最も夏バテ予防に効果的な食べ物はどれでしょう。

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 (3秒まつ・・・)

正解は②の豚肉です。豚肉には牛肉や鶏肉よりビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復や、体内でエネルギーを産生するのに不可欠な栄養素です。さらに、玉ねぎやにんにくなどの香り成分である「アリシン」はビタミンB1の吸収を良くする働きがあるので、豚肉と一緒に摂ることでより夏バテ予防効果が得られます。

今日の給食では豚肉を豚キムチ丼にしています。しっかり食べて暑い夏を元気にのりきりしましょう。

令和2年7月13日(月) 第二学校給食センター

(献立名) わかめごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け  
和風サラダ かきたま汁



【ひとロメモ】

## 豆あじについて知ろう

(心身の健康)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和2年 7月 13日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】豚キムチ丼 牛乳  
きびなごのフライ  
小松菜ともやしのごま酢あえ

《今日の丸亀産の食材》  
小松菜 チンゲン菜  
キャベツ にんにく きゅうり



【ひとロメモ】

## キムチについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「キムチについて知ろう」です。

キムチは韓国の料理の一つで、白菜などの野菜を塩漬けにし、唐辛子やにんにくなどと一緒につけた韓国の漬物のことです。このキムチという呼び方は韓国の何と言う言葉がもとになったのでしょうか。次の3つから選んでください。

①チムチェ ②ペチュ ③コチュ

正解は①チムチェです。

チムチェは野菜の塩漬けという意味です。長い年月が経つうちに、チムチェがなまってキムチという呼び方に変わってきたと言われています。ちなみに、②ペチュは白菜、③コチュは唐辛子という意味です。

今日はキムチを豚肉と炒めた丼にしています。ピリ辛が食欲を増進させますね。