

令和2年 7月15日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け
きゅうりの昆布あえ 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

豆あじについて知ろう

(食事と文化)

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、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15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃのてんぷら
白瓜のおかかあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

白うりについて知ろう

(感謝の心)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内で栽培されている白瓜を使っています。白瓜の栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白瓜のおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和2年 7月 15日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳
豆あじの南蛮漬け きゅうりの昆布あえ
夏の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
オクラ 小松菜 葉ねぎ
玉ねぎ キャベツ きゅうり



【ひとロメモ】

豆あじについて

(食事と文化)

今日のめあては「豆あじについて知ろう」です。

夏においしい魚のひとつに「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、あじの三杯酢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。