

【献立名】 親子丼 牛乳 かぼちゃのかのこあげ
かんぴょうの和風サラダ



【ひとロメモ】

かんぴょうについて知ろう

(食事と文化)

食べ物クイズです。今からヒントを3つ出します。食べ物の名前を当ててください。

- ①今日のサラダに入っている白いものです。
- ②巻きずしの具によく使われています。
- ③夕顔の実から作られています。

(3秒まつ・・・)

正解は「かんぴょう」です。「かんぴょう」は野菜の仲間で、夕顔という植物の実から作られる食べ物です。夕顔は夕方になると朝顔に似た白い花が咲きます。花が終わると実ができ、スイカくらいまで大きくなります。この大きくて丸い夕顔の実をりんごの皮をむくように細長くむき、乾燥させたものが「かんぴょう」です。巻きずしに入っている「かんぴょう」を思い出した人は、「かんぴょう」の色は茶色と思った人が多いかもしれませんが、かんぴょうは白色です。すしの具に使うときは、しょうゆや砂糖で甘辛く炊いているので、茶色になっています。

今日は「かんぴょう」を和風サラダにしています。食べるときは、ぜひ、かんぴょうに注目してみましょう。

令和2年7月22日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 ジャがいものカレー煮
キャベツのアーモンドあえ 焼きししゃも



【ひとロメモ】

食事の大切さを知ろう

(食事の重要性)

「運動をした後、体の疲れがとれないなあ。」と思っている人はいませんか？運動による体の疲れのおもな原因は、からだを動かすエネルギーがなくなってしまったこと、筋肉がダメージを受けたことです。エネルギー源になる食べ物には、米、パン、めん、いも類があります。筋肉をつくるもとのたんぱく質には、肉、魚、卵、豆腐などがあります。人間は、食事をとらないとエネルギーやたんぱく質をとることができないので、どんなにつかれていても食事をとるようにしましょう。

今日は、じゃがいもをカレー味で煮込んで、食欲がわくメニューにしました。ごはんやおかずをしっかり食べて体のつかれを取り除きましょう。

令和2年 7月 22日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】親子丼 牛乳

かぼちゃのかのこ揚げ

かんぴょうの和風サラダ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ 玉ねぎ

きゅうり



【ひとロメモ】

旬 かぼちゃ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「旬のかぼちゃについて知ろう」です。

かぼちゃは、別名「南瓜」とも呼ばれ、原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによって「じゃがいも」とともに、ヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広まりました。

日本かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。南方から伝わった瓜と書き、「南瓜」とも中国の都市である「南京」に由来するとも言われています。また、かぼちゃは、「カンボジア」を意味する「カンボジャ」がなまったとされています。同じ日本の中でも九州のあたりでは「ぼうぶら」とも呼ばれているようです。

今が旬のかぼちゃを今日は、かぼちゃのかのこ揚げに使っています。かぼちゃの甘味を感じながらおいしくいただきます。