

令和2年 8月21日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 白身魚の香味あげ
きゅうりもみ えび団子入り月菜汁



【ひとロメモ】

月菜汁の由来を知ろう

(食事と文化)

今から約20年前、旧丸亀市では、市制100周年を記念して、歌手のさだまさしさんの作詞作曲により「城のある町」という歌が作られました。その歌詞の中に「月菜汁」が出てきます。しかし、実際にはない料理だったので市民グループによって創作されたのが始まりです。現在では、汁の中に月に見立てた丸いものや菜を表現する野菜を入れた内容で、丸亀市の新しい郷土料理として親しまれています。給食でも、季節でとれる野菜を使っていろいろな月菜汁が登場します。月菜汁を味わって食べましょう。

令和2年8月21日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 きびなごのフライ
小松菜のごまドレッシングあえ ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

塩分のとり方について知ろう

(食事の重要性)

塩は私たちの体にはなくてはならないものです。塩分のとりすぎは人体に悪影響を及ぼしますが、逆に塩分がまったくとれないと生命に危険が生じます。塩が人体に欠かせないのは、地球上の生命が海から誕生したためだと考えられています。汗をかいたときなど、汗が目にしみたり、口に入ってしょっぱいと感じたことがある人は多いと思います。汗をたくさんかくと水分だけでなく塩分も不足しています。暑い時期には塩分が不足しないように気をつけましょう。

ただし日本人の食事調査の結果から、日本人は塩分を摂り過ぎていることがわかっています。ふつう塩分は食事からでも十分とれます。必要以上に濃い味つけに慣れ過ぎないように、しょうゆ、塩のとりすぎには気をつけて、塩分との上手な付き合い方を考えていきたいものです。

令和2年 8月 21日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳
白身魚の香味揚げ きゅうりもみ
夏の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ きゅうり オクラ
玉ねぎ チンゲン菜 モロヘイヤ



【ひとロメモ】

郷土料理 月菜汁

(食事と文化)

今日のめあては「郷土料理 月菜汁について知ろう」です。

給食によく登場する月菜汁は丸亀市で作られた新しい郷土料理です。

平成11年に旧丸亀市では、市制100周年を迎えました。それを記念して歌手のさだまさしさん作詞作曲による「城のある町」という歌が作られました。「月菜汁は」その歌の中で、「秋は月見の天守閣 ふと暖をとるや月菜汁」と歌われていますが、当時「月菜汁」は実在せず、その後、旧丸亀市の市民グループによって創作されたのがはじまりです。現在では、汁物の中に月にみたてた団子やうずら卵、里芋などの丸いものと、菜を表現する野菜をいれるという内容で、丸亀市の新しい郷土料理として市民に親しまれています。

今回は「えび団子」を月にみたてて、菜は丸亀市産「チンゲン菜、モロヘイヤ、葉ねぎ」を使用しています。丸亀市の郷土料理をみなさんも伝えていきましょう。