

令和2年 8月24日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 小いわしのフライ
ひじきと大豆の五目煮 キャベツのごま酢あえ



【ひとロメモ】

大豆の栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

大豆はある栄養が多く含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

- ①畑の肉
- ②海のミルク
- ③森のバター

答えは①の畑の肉です。

大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や筋肉を作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔、日本人は、肉をあまり食べなかったので、大豆は体をつくる上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆やみそやしょうゆなどの調味料も作られています。私たちの食事には欠かせない食べ物のひとつです。

ひじきと大豆の五目煮を残さず食べましょう。

令和2年8月24日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 中華丼 牛乳 小煮干しと大豆の揚げ煮 きゅうりのごまあえ



【ひとロメモ】

季節にまつわる言葉について知ろう

(感謝の心)

暦の言葉に、立春、春分、夏至など季節を表す言葉があります。そのひとつ、処暑は毎年8月23日ごろにあたり、昨日が処暑でした。この日を境にして、夏の暑さが峠を越すとされ、日中は厳しい暑さが残るものの、朝晩は涼しくなっていくといわれます。

寝冷えなどでおなかをこわさないように気をつけましょう。そして、そろそろ台風がたくさんやってくることとなります。昔から2月4日ごろの立春の日から数えて二百十日目は、台風がよく来る日として、知られていますが、ちょうどこの日は、処暑から次の季節の言葉の白露(9月8日ごろ)の間にあります。

田んぼでお米を育てる農家の人には、秋の収穫を前にとっても心配な時期です。

農家の人々の苦勞を思い、残さずいただきます。

令和2年 8月 24日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

小いわしのフライ キャベツのごまあえ

ひじきと大豆の五目煮

《今日の丸亀産の食材》

小松菜



【ひとロメモ】

畑の肉 大豆

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「大豆について知ろう」です。

大豆は、豆腐や納豆などの伝統食品や、しょうゆ・みそなど、家庭の味には欠かせない調味料として、古くから日本人と深く関わってきました。最近、生活習慣病が増え、日本人の健康が心配されるようになって、あらためて見直されているのが大豆です。私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれています。そのため、大豆は「畑の肉」といわれています。また、生活習慣病を予防する、いろいろな働きをもつ成分もたくさん含まれています。「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気に毎日おくれるように、大豆や大豆製品を積極的に食べるようにしましょう。