

令和2年 9月 2日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ
小えびのからあげ きゅうりのごま酢あえ



【ひとロメモ】

高野豆腐を味わおう

(健康によい食事のとり方)

今日は、高野豆腐の卵とじが出ています。

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつきました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。

今では、冷凍機を使って凍らせています。高野豆腐は、筋肉など体をつくるものになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるものになるカルシウムが多く、とても健康によいたべものです。高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和2年9月2日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 焼きとり丼 牛乳 そうめんうりの酢の物 じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

そうめんうりについて知ろう

(食文化)

今日の酢の物の中に入っている細長く黄色い野菜は「そうめんうり」といいます。「そうめんうり」はゆでて、冷たい水に入れると果肉の部分がほぐれて、パラパラと細いそうめん状になるので、このような名前になりました。「そうめんうり」は、かぼちゃの仲間です。「そうめんかぼちゃ」や「糸かぼちゃ」「錦糸うり」などと言われています。

今日の「そうめんうり」は丸亀でとれたものです。地元でとれた旬の野菜をいただきましょう。

令和2年 9月 2日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん 牛乳 小エビの唐揚げ
きゅうりのごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり 玉ねぎ



【ひと口メモ】

高野豆腐の栄養について

(食事と文化)

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつけました。高野山のお坊さんは「精進料理」という、肉や魚を使わない料理を食べていたので、大豆や大豆からできる豆腐などが貴重なたんぱく源でした。冬の寒さが凍てつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、豆腐が凍ってしまったそうです。しかし、それを食べるととてもおいしかったので料理に使うようになったと言われています。凍らせて作ることから、凍り豆腐とも呼ばれています。

豆腐から作られる高野豆腐は筋肉など、体を作るもとになるたんぱく質や丈夫な骨を作るもとになるカルシウムが多く、とても健康に良い食べ物です。高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。