

令和2年 9月 9日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ねぶとのカレー揚げ
冬瓜の煮物 小松菜のごまドレッシングあえ



【ひとメモ】

地場産物 旬のねぶと・冬瓜について知ろう

(勤労と感謝)

今日は旬の食べ物を2つ紹介します。

1つ目は「ねぶと」です。今日の給食に出ている小さい魚を「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって様々な呼び方があります。瀬戸内海では、夏にたくさんとれます。マダイに似た甘味のあるおいしい魚で、体長が5～6cmと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。

2つ目は「冬瓜」です。6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬瓜という名前なのでしょう？それは、収穫した冬瓜を、一定の温度で保存しておけば、冬まで保存できることから、ついた名前だそうです。冬瓜は水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げる効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

どちらも今が旬でおいしい食べ物です。味わっていただきましょう

令和2年9月9日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ
小えびのから揚げ きゅうりのごま酢あえ



【ひとロメモ】

えびの栄養について知ろう

(食文化)

えびは漢字で「海」に「老」と書きます。それはえびの姿や形が、腰が曲がり、ひげを生やした老人に見えることからだといわれます。そして長寿を願うおめでたい食べ物として、おせち料理などによく使われます。

さて、栄養面では体をつくるもとのたんぱく質が多く、今日の給食のように殻ごと食べられるものはカルシウムもたっぷりです。漢字ではおじいさんのイメージのえびですが、健康で元気に過ごすための栄養がたっぷりの食べ物なのでしっかりと食べましょう。

令和2年 9月 9日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ねぶとのカレー揚げ
小松菜のごまドレッシングあえ
冬瓜の煮物

《今日の丸亀産の食材》
冬瓜 小松菜



【ひと口メモ】

旬の地場産物について

(勤労と感謝)

今日は香川県でとれる旬の食べ物を二つ紹介します。

一つ目は、「ねぶと」です。今日の給食に出ている小さい魚を「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって様々な呼び方があります。瀬戸内海では、夏にたくさんとれます。マダイに似た甘みのあるおいしい魚で、体調が5～6センチメートルと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。

二つ目は、冬の瓜と書く「冬瓜」という野菜です。今日の煮物に入っています。冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬ですが、風通しのよい涼しいところに保存しておけば、冬まで食べることができたことから、冬瓜という名前がついたそうです。冬瓜は水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げるはたらきがあるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

地元でとれた旬の食べ物をよく味わっていただきましょう。