

令和2年 9月 17日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳 ポトフ  
マカロニサラダ いりことナッツのオリーブがらめ



【ひとロメモ】

## いりこを味わおう

(食事と文化)

「いりこ」とは、西日本での煮干しの呼び名です。香川県では、観音寺市の沖合いにある伊吹島でカタクチイワシが多くとれ、新鮮なカタクチイワシを島の加工場でゆでて、乾燥させると、いりこができます。

いりこには、うまみ成分のイノシン酸が豊富で、おいしい出汁が出ます。また、骨を丈夫にするカルシウムもたっぷり含まれているので、成長期のみなさんにも食べてほしい食べ物の一つです。内臓に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収に欠かせない栄養素なので、丸ごと食べましょう。

いりこは大きさによって呼び名が変わり、今日使っているいりこは「かえり」と呼ばれています。よく噛んで食べましょう。

令和2年9月17日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 酢豚  
モロヘイヤとチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー



【ひとロメモ】

## ピーマンについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日の酢豚には「ピーマン」が入っていますね。ピーマンは、夏から秋にとれる夏野菜ですが、ハウスによる栽培が広まったため、今では1年中食べることができます。

特に寒い時期に、店に並ぶものは、宮崎県や高知県などの日本の西、南に位置する温かい地域で収穫されたもので、暖房などの機械をそなえた大規模なハウスで栽培されています。このように収穫時期を早めるために温室などで栽培することを「促成栽培」といい、逆に収穫を遅らせる栽培を「抑制栽培」といいます。いずれも、いつでも食べられるというメリットがあり、生産者もいつでも出荷できるので高く売れる場合があるわけです。

このような1年中食べられるのは、施設栽培のおかげですが、野菜の旬がわかりにくくなっています。

今日は旬のピーマンを使った酢豚を味わっていただきましょう。

令和2年 9月 17日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳  
ポトフ マカロニサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》  
玉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】  
(食事と文化)

## パスタの種類について

今日の給食のマカロニサラダに使われているマカロニは、イタリア料理の麺の「パスタ」のひとつです。今から700年以上前、イタリア人の商人であるマルコポーロが中国から持ち帰った、小麦粉を練った食べ物を法王に献上したときに「おお、素晴らしい！（マキャロニ）」と言ったことがきっかけで、マッケローニと呼ばれるようになったとも言われています。その後、今から140年ほど前に日本にも伝えられ、マカロニと言われるようになりました。マカロニは小麦粉と水を練ってつくるもので、真ん中に穴が空いて空洞になっているのが基本ですが、貝の形をしていたり、リボン状になっているものなどもあります。今日は、野菜と合わせてマヨネーズと一緒に和えた、人気のマカロニサラダに変身しています。おいしくいただきましょう！