

令和2年 9月 28日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き  
小松菜とコーンのあえもの 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

## 旬の魚 さんまについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。骨をのけながら上手に食べてください。

令和2年9月28日(月) 第二学校給食センター

(献立名) さつまいもごはん 牛乳 白身魚の南蛮漬け  
きゅうりのごまあえ 豚汁



【ひとロメモ】

## さつまいもについて知ろう

(食文化)

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカ原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人を救いました。さつまいもの主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれ、健康によい食品です。

今日のごはんといっしょに炊き込んだり、みそ汁にいれたり、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。秋の味覚を味わって食べましょう。

令和2年 9月 28日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き  
小松菜とコーンのあえもの  
豆腐のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜  
玉ねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 旬の魚 さんまについて

(食事と文化)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。刀の様に細長く、青白く光っている見た目から、さんまという字は漢字で、「秋」と「刀」と「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりするはたらきがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。旬の恵みに感謝していただきましょう。