

令和2年 10月 5日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
切干大根の酢の物 けんちん汁



【ひと口メモ】

青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚は脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和2年 10月 5日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツのゆかりあえ けんちん汁



【ひとロメモ】

私たちの主食、お米について知ろう

(食文化)

2300年以上もの長い間、お米作りは日本の食文化のもととなり、私たち日本人の食生活を支えてきました。お米は特別な味付けはされていませんが、よくかめばかむほどあまみが口いっぱい広がります。このごはんの味わいがさまざまな料理との相性をよくし、栄養バランスがとりやすいので、日本食の基本形である「ごはん」「主菜」「副菜」「汁物」は理想の食事バランスといわれています。

給食で使うお米は香川県でとれたものです。香川県の穏やかな気候と清らかな水で育まれたおいしいお米に、地域の農作物や水産物を上手に組み合わせて、お米の良さを味わってみましょう。

令和2年 10月 5日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばのみそだれかけ

切り干し大根の酢の物 けんちん汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、葉ねぎ



【ひと口メモ】

鯖について

(食事と文化)

今日のめあては「旬のさばについて知ろう」です。

さばは、漢字で書くと「魚へん」に、「青い」という漢字を書きます。これはさばの背中が青い色をしているからです。では、さばはそもそもどうしてさばとよばれるようになったのでしょうか？諸説ありますが、さばは小さい歯が口の中にたくさんあることから、漢字の「小」に「歯」と書いて、さばと呼ぶようになったとされています。古くからさばは、日本人に親しまれてきた魚ですが、現代では脳を活性化する働きがあるDHAという成分や、血液をサラサラにするEPAという成分が含まれていることがわかり、生活習慣病予防にも効果があるとして脚光を浴びています。

今日の給食にはさばの味噌だれかけが登場していますね。給食ではよく出てくるさばですが、実は9月～11月の今が一番おいしい旬の時期です。旬のさばを味わいましょう。