

令和2年 10月 12日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉と栗の甘辛あえ  
きんぴらごぼう キャベツのごま酢和え



【ひと口メモ】

## 栗が食べられてきた歴史について知ろう

(食事と文化)

「さるかに合戦」はみなさんもよく知っている童話だと思いますが、このお話の中にも栗は出てきますね。

日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時によく使っていたそうです。栗のほくほくした食感と甘味がお茶菓子としても好まれていたようです。

今日は旬の栗を揚げたとり肉と一緒に甘辛いたれであえています。秋の味覚を味わっていただきましょう。

令和2年 10月 12日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉と栗の甘辛あえ  
キャベツとコーンのごまあえ きんぴらごぼう



【ひとロメモ】

## きんぴらごぼうの名前について知ろう

(食文化)

「きんぴら」という料理は、せん切りにした食材を砂糖やしょうゆで煮て、少し辛味をきかせたものをいいます。この「きんぴら」という料理の名前は、江戸時代、日本の伝統的な人形劇である「浄瑠璃」の中の主人公の名前にちなんだものです。

その主人公の名前は「坂田金平(さかた・きんぴら)」といます。あの昔話で有名な「金太郎」の息子さんです。金平さんは、とても強くて勇ましかったそうです。

料理の「きんぴら」で、はじめて作られたのが「きんぴらごぼう」でした。歯ごたえのあるごぼうをよくかんで食べると、もりもり力がつきます。それは金平さんの強さに通じると、この名前がつけられたそうです。給食の「きんぴらごぼう」をよくかんで食べて、みなさんも金平さんに負けない強い体をつくりましょう。

令和2年 10月 12日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 ししやものごま揚げ

おかかあえ 筑前煮

《今日の丸亀産の食材》

小松菜

きゅうり



【ひと口メモ】

## 根菜について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「根菜について知ろう」です。

根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる野菜のことで大根などがあります。では、クイズです。今日の給食には、その根菜がいくつ入っているのでしょうか？

①1個      ②2個      ③3個

(5秒ほど待ってから答えを言って下さい)

正解は③の3個です。

今日の給食では、にんじん、ごぼう、れんこんが根菜の仲間です。筑前煮に入っています。根を食べる野菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。また、体を温める働きがあると言われてるので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんで美味しくいただきます。