

令和2年 10月 16日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 秋の香りごはん 牛乳 鮭の南部焼き
もみじあえ 豚汁



【ひとロメモ】

季節を感じながら食べよう

(食事と文化)

今日の和え物は「もみじ和え」という名前です。秋は紅葉が美しい時期ですね。その美しい紅葉にならって、にんじんでもみじを表現して鮮やかな色どりにしました。

本来のもみじ和えは大根おろしににんじんやとうがらしを加えたものですが、給食用にアレンジしました。

今日は秋の香りご飯も取り入れた、秋を感じることができる献立にしています。五感で秋を感じながら味わって食べましょう。

令和2年10月16日(金) 第二学校給食センター

(献立名) きのこうどん 牛乳 ハイワシのフライ
食べて菜のアーモンドあえ



【ひとロメモ】

わたしたちに身近なきのこ しいたけについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

しいたけは、えのきたけやぶなしめじなどと共に日本で多く食べられているきのこです。

きのこは、カビなどと同じ菌類の仲間で、植物や動物とは違う生き物です。孢子(植物の種のようなもの)によって増えます。

しいたけの栽培方法は、原木栽培と菌床栽培があります。原木栽培は、おもにコナラやクヌギなどの木材にしいたけの菌を植えつけて栽培します。菌床栽培は、おがくずやぬかなどを混ぜこんだものにしいたけの菌を植え付けて湿度や温度管理をしながら栽培します。しいたけは、干して日光に当てることで、うまみや香りの成分や骨を丈夫にするために役立つビタミンDなどが増します。

今日の給食では、きのこうどんに「しめじ」と「干しいたけ」を使っています。

令和2年 10月 16日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】秋の香りごはん

牛乳 鮭の南部焼き

キャベツのゆず香あえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 小松菜 玉ねぎ

キャベツ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

みそ汁について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「みそ汁について知ろう」です。

みそ汁の具について「実の3種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる具のことをいい、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がとれる」という意味です。みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」の他、カルシウム源となる「わかめ」などの海藻類、ビタミン源となる「旬の野菜」や「きのこ」、エネルギー源となる「いも類」など、さまざまな食材を組み合わせることができます。たくさんの食材を取り入れることで栄養価が高まることを昔の人は自然と身につけていたのですね。

米を主食としてきた日本人の食生活の知恵である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせで健康な体をつくりましょう。