

令和2年 10月 19日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 いわしのかば焼き
小松菜とコーンの和え物 月菜汁



【ひとロメモ】

いわしについて知ろう

(食事と文化)

日本の近海でとれるいわしは、主に3種類で、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシです。

一番よく使われるのはマイワシで、マイワシは今日の給食のように開きや切り身で使われることが多く、ウルメイワシは、主に丸干しなどの干物にされます。

カタクチイワシは、様々な方法で食べられていて、だしをとるときに使う「煮干し」にしたり、小さいうちに、「しらす」や「ちりめんじゃこ」にしたりします。また、発酵させ、オリーブオイル漬けにした、「アンチョビ」もイタリア料理に使用されています。

いわしは夏から秋にかけて旬を迎え、脂が乗っておいしくなります。旬の美味しいいわしを味わいましょう。

令和2年 10月 19日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 中華風酢の物
焼き豆腐の中華風煮 ヨーグルト



【ひと口メモ】

主食をしっかり食べよう

(食事の重要性)

お米やパンなど主食をたくさん減らしている人はいませんか？お米やパンに含まれる炭水化物は五大栄養素のひとつで、体や脳のエネルギーとなるため、とても大切です。

炭水化物を極端にとらない食事が続くと、疲れやすくなったり、たんぱく質や脂質をとる割合が高まって、じん臓や血管への負担がふえたり、筋肉が減少したりして、体に悪い影響がでます。

炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めんなどを1日3回の食事でしっかりとるようにしましょう。

また、健康な生活を送るためには、適度な運動も大切です。成長期は筋肉や胃、内臓などが発達しますので、適度な運動をして丈夫な体をつくりましょう。

令和2年 10月 19日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 いわしの蒲焼き

小松菜とコーンのあえもの 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 小松菜

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

いわしについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「いわしについて知ろう」です。

今日は夏から秋に旬をむかえる魚、いわしが登場します。いわしは体を作るもとになる赤色の食べ物の仲間です。また、いわしの油には健康によいとされるDHAやEPAなどが含まれることも知られています。

今日の給食では、さんまのかば焼きが登場していますね。かば焼きとは、体の長い魚を開いて中の骨をとり串を打ち、焼き、タレをつける料理法です。「串うち3年、割き8年、焼き一生」という言葉があり、これは、上手に焼くのはとても難しく、長い修業が必要だ、ということを表しています。給食では、かば焼きを少しアレンジして油で揚げています。旬のいわしをおいしくいただきましょう。