

令和2年 10月 21日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 栗ご飯 牛乳 かつおのじぶ煮
チンゲンサイのおかか和え かきたま汁



【ひと口メモ】

かつおについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAが多く含まれていて、生活習慣病を予防するのに役立っています。今日はかつおを油で揚げて甘辛く味付けています。しっかりかんで食べてください。

令和2年 10月 21日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ばらすし・錦糸卵 牛乳 あげもん(さつまいもの天ぷら)
きゅうりとキャベツのごまあえ すまし汁



【ひとロメモ】

秋祭りの料理について知ろう

(食文化)

秋は、お米をはじめ多くの作物が秋晴れのもと、収穫の時を迎えます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われます。収穫されたお米、野菜、果物などを氏神様にお供えして、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米でおいしい「ばらすし」を作ります。また、「あげもん」というさつまいもやれんこんのてんぷらや酢の物を作って、親せきの人を招いたり、料理を配ったりします。こうして共に豊作を喜び、祝いあってきたのです。旬の食べ物で料理を作り、人々との関わりを大切にし喜びを分かち合ってきた、日本のすばらしい食文化にふれましょう。

令和2年 10月 21日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】栗ごはん

牛乳 かつおのじぶ煮

チンゲン菜のおかかあえ かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

もどり鯉

(食事と安全・衛生)

今日のめあては、「よく手を洗おう」です。

これから冬にかけては、インフルエンザやノロウイルス、などの感染症が流行しやすい時期です。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんをつかって、丁寧に洗いましょう。

手を洗ったら、きれいなハンカチなどで水気をしっかりとってアルコールなどを手にかけて、よくもみこみましょう。せっかく手洗いをしっかりできていても、その手で髪の毛や周りのものをさわってしまうと、目には見えない菌で手が汚れてしまいます。一人一人が衛生に気をつけて、給食の準備、片づけをすることもまた、感染症予防につながります。皆さんが元気に過ごすためにも、気をつけましょう。