

令和2年 10月 23日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ばらずし 牛乳 さつまいものあげもん
キャベツときゅうりのごま和え すまし汁



【ひと口メモ】

秋祭りの料理について知ろう

(食事と文化)

秋は、お米をはじめ多くの作物が秋晴れのもと、収穫の時をむかえます。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「ばらずし」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、お祝いしてきたのです。

旬の食べ物で料理を作り、人々との関わりを大切に、喜びを分かち合ってきた、日本のすばらしい食文化を守っていきましょう。

令和2年 10月 23日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風
ほうれん草とコーンのあえもの 月菜汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食の魚は、予定していた「さんま」の数がそろわなかったので、「いわし」になりました。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。

青魚のおもな成分は、体をつくるものとたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたっぷりふくまれています。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、青魚も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 23日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ばらずし

牛乳 さつまいものあげもん

キャベツときゅうりのごまあえ すまし汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ きゅうり

葉ねぎ



【ひと口メモ】

秋祭りの行事食

(食事と文化)

今日のめあては、「秋祭りの料理について知ろう」です。

秋は、お米をはじめ多くの作物が秋晴れのもと、収穫の時をむかえます。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「ばらずし」を作ります。また、「あげもん」という秋野菜の天ぷらなどを作って、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、日本の素晴らしい食文化を守っていきましょう。