

令和2年 10月 28日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
しらす和え 京風すまし汁



【ひと口メモ】

京都府の料理を知ろう

(食事と文化)

今日の給食は、京都府の料理を取り入れました。京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。

今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

今日は、みんなで京都の味を楽しんでください。

令和2年 10月 28日(水) 第二学校給食センター

(献立名) わかめごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツのしらすあえ
京風すまし汁



【ひとロメモ】

京都府の料理を知ろう

(食文化)

京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

今日は、さばのたつた揚げをしています。骨が少ないものを選んでいますが、気をつけて食べましょう。

令和2年 10月 28日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 豆腐とひき肉の中華煮

きゅうりと春雨の酢の物 アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく きゅうり

葉ねぎ



【ひと口メモ】

大豆の変身について

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「大豆について知ろう」です。

大豆は、豆腐や納豆などの伝統食品や、しょうゆ・みそなど、家庭の味には欠かせない調味料として、古くから日本人と深く関わってきました。最近、生活習慣病が増え、日本人の健康が心配されるようになって、あらためて見直されたのが大豆です。

私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれています。ですから大豆は「畑の肉」といわれています。また、生活習慣病を予防する、いろいろな働きをもつ成分もたくさん含まれています。

「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気な毎日を送れるように、大豆や大豆製品を積極的に食べるようにしましょう。