

令和2年 11月 9日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き  
ほうれんそうとたくあんのごま和え ふしめん汁



【ひと口メモ】

## ふしめんについて知ろう

(食事と文化)

みなさんは「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」とは、そうめんを棒にひっかけて伸ばす時に棒に巻きつけて、丸くカーブした部分のことを言います。つまり、そうめんの端っこのことです。

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島で、そうめんが作られるようになったのは、今から約400年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪そうめんの作りかたを習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

小豆島の郷土料理である「ふしめん汁」を味わってください。

令和2年 11月 9日(月) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 味付けのり 牛乳 小えびのからあげ  
中華風酢の物 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

## よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は1回の食事は何回かんでいたでしょう。

- ①100回 ②1000回 ③4000回

正解は、③の4000回です。

1700年前に比べて、現代は、約620回しか、かんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかというやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬いものが多く、かみごたえのある食事だったようです。

よくかんで食べると満腹感も感じて食べ過ぎを防いだり、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つので、虫歯予防になったりもします。その他にも、口のまわりの筋肉を動かすことになり、脳の働きが活発になる効果もあります。

今日の給食は、かみごたえのある小えびをよくかんで食べましょう。

令和2年 11月 9日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳  
鶏肉の香味揚げ 切り干し大根の三杯酢  
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
にんにく 葉ねぎ  
きゅうり



【ひと口メモ】

## 飯山南小 リクエスト献立

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては、「飯山南小のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、飯山南小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「みんなの好きなもので栄養たっぷり給食」です。じゃがいもなど、秋においしいものも取り入れました。とてもおいしそうですね！

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。また、このように旬の食べ物を使うことで、季節感を感じることができるだけでなく、旬の野菜からもたくさんの栄養を摂ることができます。そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切です。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。