

令和2年 11月 11日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 切干大根のハリハリ漬け かぼちゃのかのこ揚げ



【ひとロメモ】

切干大根について知ろう

(健康によい食品のとり方)

今日のサラダには、切干大根が入っています。切干大根は、生の大根を干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、水分は失われていきますが、甘味がでて、おいしくなります。

また、大根を乾燥させることで、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を防ぐ鉄分、腸の働きをよくする食物繊維などの栄養素も増えています。

切干大根など乾燥させた食品は、一度にたくさんとれた食材を保存するために生まれた食品です。昔は野菜や魚介類がとれない時期があったり、不作の年もあるので、その時に備えて食料を保存できるようにしていました。

今日は切干大根を三杯酢にしています。味わって食べましょう。

令和2年 11月 11日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 牛肉とれんこんのうま煮
きゅうりのごま酢あえ ちくわのいそべ揚げ



【ひと口メモ】

れんこんを知ろう

(感謝の心)

れんこんは漢字で「蓮」の「根」と書きますが、正しくは根ではなく地下茎と呼ばれる茎で、その一部が大きくなったものです。

れんこんを輪切りにすると、真ん中に1個、その周りに9個の穴があいていますが、すべて空気穴です。れんこんは水田で育つため、葉から根まで水中を下って空気を送らなければなりません。いくつも穴があいているのは、1つの穴がふさがっても他の穴が確実に空気を送ることができるようにするためのものです。この穴は水上の葉とつながっています。

今日は、「牛肉とれんこんのうま煮」に「れんこん」を使っています。

旬のれんこんをおいしくいただきます。

令和2年 11月 11日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】親子丼

牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ

切り干し大根のハリハリ漬け (中)昆布大豆

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり

葉ねぎ



【ひと口メモ】

乾物について

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「乾物について知ろう」です。

みなさんは、乾物という言葉を知っていますか？乾物とは、野菜や海草、魚介類などを乾燥させた食品のことをいいます。食材を乾燥させることで、水分が減り細菌などの繁殖が抑えられるので長期保存が可能になります。

乾物の歴史は古く、今から約1300年前の奈良時代には、ご飯を干したものが、すでに食べられていたようです。もともとは、食糧を携帯するために考え出されたとも言われています。また、乾燥させることで食材のうまみや、香り、栄養価もアップします。例えば、乾燥する前の大根と比べると、切り干し大根は、同じ量でも含まれるカルシウムは約23倍も多くなっています。

今日の給食には、切り干し大根、干しいたけ、ちりめん、の3種類もの乾物が使われています。どの食材も、栄養たっぷりです。残さずしっかり食べましょう。