

令和2年 11月 27日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 千草焼き 切干大根のごまドレッシングあえ
えのきのみそ汁 小魚アーモンド(小・中)



【ひとロメモ】

和食の日を知ろう

(食事と文化)

平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。そこで、11月24日を和食文化の保護と継承の大切さを考える日として、「和食の日」が制定されました。

日本には、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振る舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、和え物、汁物の一汁三菜の食事構成が栄養バランスに優れており、健康によいといわれています。

給食でも今日の献立のような和食がたくさん登場していますね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

令和2年11月27日(金) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮
食べて菜のごまドレッシングあえ 納豆(小中)



【ひと口メモ】

納豆について知ろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんは、納豆が何の豆から作られているのか、知っていますか？そうです。大豆ですね。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。発酵することで、原料の大豆にはなかった成分が作り出され、独特のねばりと香りが生まれてきました。その結果、うま味が増し、たんぱく質やでんぷんが、消化されやすい形に変化しています。納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれていて、栄養的にもとてもすぐれた食品です。

また、ネバネバ成分には、病気になるバイ菌から、体を守る働きを助ける効果があることが、わかってきています。栄養たっぷりの納豆ですが、少し苦手な人もいますよね。ぜひ一口ずつからでも挑戦してみてください。

令和2年 11月27日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 千草焼き
切り干し大根のごまドレッシングあえ
えのきの味噌汁 (小・中) 小魚アーモンド

《今日の丸亀産の食材》
小松菜
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

和食の日について

(食事と文化)

今日のめあては、「和食の日について知ろう」です。

平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。そこで、11月24日を和食文化を守り、受け継いでいくことの大切さを考える日として「和食の日」が制定されました。

日本は、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、いろいろな種類の新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振るまわれる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、あえ物、汁物の一汁三菜といった食事構成が栄養バランスに優れており、健康によいといわれています。

給食でも今日の献立のような和食がたくさん登場していますね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。