

令和2年 12月 9日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
小松菜のアーモンドあえ 豚汁



【ひと口メモ】

みそついて知ろう

(食事と文化)

みそは大豆から作られている調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。

平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなど、そのまま食べていました。また、地位の高い人への贈りものとされ、ぜいたく品だったそうです。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、戦国時代にはたんぱく源として、武将たちはみそ作りをすすめていました。そのため、江戸時代には、みそはなくてはならない存在になりました。

みその味は発酵が進んでいくと、コクのある味わいへと変化していきます。そして、甘味、塩味、うま味などがバランスよく整い、おいしくなります。

昔から代々、伝わってきたみそを今日は豚汁に入れていきます。味わって食べましょう。

令和2年 12月 9日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 減量麦ごはん あじつけのり 牛乳 ハタハタのから揚げ
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁



【ひとロメモ】

秋田県の料理について知ろう

(食文化)

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。

雪が降り始める12月ごろから、「はたはた」という魚の漁が始まります。「はたはた」は「カミナリウオ」とも呼ばれています。よくかんで骨まで食べてください。

また、お汁に入っている「きりたんぼ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立てのお米をつぶして、杉の串に細くまきつけて焼いたものを「たんぼ」といいます。たんぼとは、やりの刃を覆う部分のことで、炊いたお米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることで「きりたんぼ」というようになりました。

秋田県の料理を味わっていただきましょう。

令和2年 12月 9日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 高野豆腐の落とし揚げ
小松菜のアーモンドあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》
米 チンゲン菜 小松菜
キャベツ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

みそ汁について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「みそ汁のよさを知り、味わって食べよう」です。

みそ汁は、昔から日本人に親しまれてきた料理です。5年生は家庭科で学習しましたね。みそは主に、大豆から作られており、たくさんの栄養を含んでいます。しかし、みそをたくさん入れてしまうと、塩分の摂りすぎにつながるかもしれません。そこで、塩分をおさえて、美味しいみそ汁を作るには、美味しいだしを取ることが大切です。だしをとる食材は、主に昆布、かつお節、煮干しの3種類です。給食では、汁物のだしは常に、このうちの2種類の食材からとっています。2種類の食材からだしを取ることによって、旨みが強くなり、味に深みが生まれます。

今日の豚汁は、昆布と煮干しでおいしいだしを取っています。味わっていただきましょう。