

令和2年 12月 23日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 はまちの照り焼き
ほうれんそうとたくあんのごまあえ 冬の月菜汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、香川県の県魚「はまち」です。はまち、さば、さんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚は脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和2年 12月 23日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 煮込みおでん 白菜とほうれん草のごまあえ
小えびのから揚げ



【ひとロメモ】

おでんの由来について知ろう

(食文化)

おでんは、野菜やねりものを「だし」で煮た鍋料理の一つです。寒い冬になるとおいしいですね。

このおでんはもともとこんにゃくを煮てみそをつけて食べる料理「田楽」の「でん」にていねいに「お」をつけて呼んだものが「おでん」になったといわれています。地方によって中に入れる具材や味付けも少しずつ違います。

香川県では、だしで煮たものに特性のみそを付けて食べるスタイルが主流でうどん屋さんでもよく見かけますね。

給食では、その味を味噌煮込みにして再現しています。おでんで体も心も温まりましょう。

令和2年 12月 23日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 はまちの照り焼き
ほうれん草とたくあんのごまあえ
冬の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
米 大根 白ねぎ ほうれん草
チンゲン菜 金時人参 葉ねぎ



【ひと口メモ】

県魚はまちについて

(勤労と感謝)

今日のめあては、「県魚のはまちについて知ろう」です。

香川県は日本で初めて、はまちの養殖に成功した場所です。昭和3年に引田町の安戸池で、野網和三郎さんという人が成功させました。そして、平成7年11月7日に香川県のシンボルとして県の魚に指定されました。小学校4年生は、社会科で学習しましたね。瀬戸内海の自然環境と変わらない環境で育てるため、身がひきしまっていて、ほどよく脂ののったおいしいはまちが養殖されています。

香川県のはまちの養殖は全国6位です。はまちは、関西地方での「ぶり」の成長段階での呼び方ですが、最近はおもに養殖されたものを指すようになりました。

今日は、香川県でとれたおいしいはまちを照り焼きにしました。よくあじわって食べましょう。