

令和3年 1月 20日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜のおかかあえ
すまし汁 焼きプリンタルト(小・中)



【ひとロメモ】

和食の栄養バランスの良さを見直そう

(健康に良い食事のとり方)

和食の基本的な献立の形のひとつに「一汁三菜」というものがあります。これは、今日の給食のように、ごはんに、汁物を一品、魚や肉、大豆などのおかずと、野菜のおかず、果物などの合計3品を組み合わせた献立のことをいいます。

この組み合わせにすると栄養バランスが整います。ご飯は黄色のグループの食べ物、魚や肉、大豆のおかずは赤色のグループの食べ物、野菜のおかずは緑のグループの食べ物と、自然に3つの色が全てそろいます。

最近では、外国でもこの日本型食生活が健康的だと注目されています。みなさんも、和食の良さを見直して、しっかり食べましょう。

令和3年 1月 20日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 キムチご飯 牛乳 白身魚のさくさく揚げ 元気サラダ
わかめスープ 冷凍青りんごゼリー



【ひとロメモ】

リクエスト給食を味わって食べよう

(食文化)

中学校3年生のお兄さんとお姉さんは、9年間の学校給食はあとわずかになります。そこで、今日は本島中学校のリクエスト献立となっています。「キムチごはん」と「元気サラダ」は、人気のメニューだそうです。

さて、給食では「キムチごはん」と「わかめスープ」は韓国料理の紹介で組み合わせています。韓国では「スープ」の料理をととても大切にしている、その中でも「わかめスープ」は栄養価がすぐれているため、母親が赤ちゃんを産んだ後に食べます。その後も子どもの誕生日には、母親に感謝する意味をこめて、わかめスープを食べるのが慣わしだそうです。それぞれの国で料理にこめられた文化があるのですね。

韓国料理を取り入れたリクエスト給食を味わっていただきましょう。

令和3年 1月 20日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん

牛乳 鶏肉のから揚げ 菜花のごまあえ
すまし汁 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》

米 大麦 小松菜
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

菜花について

(勤労と感謝)

今日のめあては「旬の野菜 菜花について知ろう」です。

1月から3月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミンAやCを多く含んでいる緑色のこい野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。

春の訪れを感じさせる、季節の野菜として人気があります。花が咲ききらない、つぼみのうちにとって、あえ物やおひたし、サラダ、汁の実などにして食べます。

春になると畑で見る、黄色い花の「菜の花」とは少し違って、私たちが食べるために、作られた野菜です。香川県では昭和60年ごろから栽培が始められました。私たちの住む丸亀市は香川県の菜花のおもな生産地となっているので、給食には市内で栽培された、新鮮な菜花を使っています。今日はごまあえにしました。一足早い春を感じながら食べましょう。