

令和3年 2月 12日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 中華おこわ 牛乳 白身魚の香味あげ
中華サラダ ビーフンスープ



【ひとロメモ】

中国の料理について知ろう

(食事と文化)

今日のめあては「中国の料理について知ろう」です。

日本と中国は古くから交流があり、日本は国の制度や文化など、様々なことを中国から学んできました。食事についても、米を食べることや、箸を使うなど、共通点があります。小学校6年生は社会科で「経済でつながりの深い国」で中国について学習しましたね。

そこで今日の給食には中華料理を取り入れました。中華料理は世界三大料理の一つとして、有名です。

中華料理はその土地に合った料理が各地で広がったため、地域によって様々な料理があります。中国では火を通した温かい食事をとることを重視されているため、中華鍋を使い、強い火力での調理が多くなっています。

他国の文化に触れながらいただきましょう。

令和3年 2月 12(金) 第二学校給食センター

(献立名) チキンカツカレーライス 牛乳 海藻サラダ
【小中】小魚アーモンド



【ひと口メモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(心身の健康)

中学3年生のお兄さんやお姉さんは、受験に向けてラストスパートをかけているころですね。

試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

ただし、試験やテストの日だけ特別な食事をするのではなく、ひごろからごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり、朝ごはんを欠かさずとる習慣をつけるようにしましょう。

令和3年 2月 12日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】中華おこわ

牛乳 小いわしのフライ

中華サラダ ビーフンスープ

《今日の丸亀産の食材》

もち米 にんじん

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

中国料理について

(食事と文化)

今日のめあては「中国料理について知ろう」です。

みなさん、中国料理は好きですか？中国料理は、フランス料理、トルコ料理とならんで、世界三大料理の1つに挙げられます。その歴史は古く、約4000年前には存在していたようです。広大な中国大陸にはその地域ごとに特徴ある料理が発展したといわれています。

今日の給食に登場しているビーフンもその中の1つです。ビーフンの起源は、今から約2240年前の紀元前220年ごろ、秦の始皇帝が中国統一を成し遂げた頃の中国南部と言われています。小麦粉を使った麺に慣れ親しんでいた北方の兵士が、南部に進軍した際に米を食べる機会が増え、米を食べることになかなか慣れなかったことから、米を粉にして麺を打って食べたことがビーフンの始まりとなったそうです。今では、中国南部から台湾に移り、東南アジアを中心に、世界のあらゆる地域で食べられるようになりました。

中国料理の長い歴史に思いをはせながら、今日の給食も味わって食べましょう。