

令和3年 3月10日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとしあげ キャベツのごまあえ
豆腐とわかめのみそ汁



【ひとロメモ】

大豆の加工品について知ろう

(食事と文化)

大豆は肉と同じように質のよいたんぱく質が含まれるため、「畑の肉」と呼ばれ、昔から日本で食べられてきました。

大豆が日本で栽培されるようになったのは、約2000年前の弥生時代で、田植えのときに田んぼのあぜに植えて育てたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。

栄養価の高い大豆ですが、生で食べると消化ができないことから加工されるようになり、今では豆腐、油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどたくさんの加工品が作られるようになりました。加工することにより、大豆の栄養を効率よくとることができるようになります。

今日の給食にはみそ、木綿豆腐、高野豆腐、油揚げを使っています。しっかり食べて大豆の栄養をいただきましょう。

令和 3年 3月 10日（水） 第二学校給食センター

（献立名） たいめし 牛乳 豆腐の落とし揚げ 小松菜のおひたし
ふしめん汁 【小中】小魚アーモンド



【ひとロメモ】

郷土料理のたいめしを味わおう

（食文化）

たいめしは、香川県のおとなりの愛媛県の郷土料理として有名ですが、香川県でも昔から食べられている料理です。瀬戸内海でとれる新鮮な鯛を丸ごと使って作る料理で、昔は船で大阪や神戸に荷物を運んで帰ってくる、男の人たちの苦労や疲れをねぎらう、ごちそうとして作っていたそうです。

また、地域のよりあいの時に大きな釜で炊いてみんなで分け合って食べていたようです。鯛は色があざやかで、味もおいしく、また名前が「めでたい」に通じることから縁起のよい魚として大切にされてきました。

今日は、瀬戸内海でとれた鯛を使っています。骨は取り除いて使っていますが、小さな骨がまじっているかもしれないので気を付けて食べてください。昔から食べ継がれてきた郷土料理の「鯛めし」を味わって食べましょう。

令和3年 3月 10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

キャベツのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

大豆について

(食事と文化)

今日のめあては「大豆について知ろう」です。

大豆と日本人の付き合いは長く、中国から伝えられたのが弥生時代といわれ、奈良時代には、今のみそやしょうゆにつながる加工技術も伝えられました。天武天皇の時代に、日本では肉を食べることが禁止されたので、長い間、大豆は日本人にとって貴重なたんぱく質源の1つでした。このほかにも大豆にはビタミンや鉄などの栄養素がたくさん含まれています。

また、加工すると豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどさまざまな食品や調味料にできることから「大いなる豆」ということで「大豆」という名前がつけられました。「大いなる」というのは「立派である」という意味で「大きい」ということではありません。このほかにも「大切な豆」から「大豆」と名づけられたと考える人もいます。

給食では、豆として使われるほか、ハンバーグの具に入れたり、みそだれかけに使われていたり、見えないところでも大活躍している豆です。