

令和3年 5月10日(月)

中央学校給食センター

【献立名】山菜おこわ 牛乳 さわらの香味焼き
おひたし えのきのみそ汁



【ひとメモ】

旬の山菜について知ろう

(食事と文化)

「山菜」とは「わらび」や「ぜんまい」など野山でとれる野草の仲間のことで、4月～5月の今がまさに旬です。

昔の人は、春に育つ自然の恵みの「山菜」を干して乾燥させたり、塩漬けにしたりして、野菜の少ない冬の保存食としていました。

今では、春の味覚として食べられることが多いですが、昔の人の食生活に対する知恵や、健康に生きるための努力を思いながらおいしくいただきましょう。

令和3年 5月 10日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の落とし揚げ
キャベツのしらすあえ 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

スポーツと栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

オリンピックなどの世界大会で活躍しているトップアスリートたちは、いったい何を食べていると思いますか？

「筋肉をつけるために、毎日お肉をたくさん食べている？」

「プロテインを毎日飲んでいる？」

答えはすべてNOです。何か特別なものを食べているわけではなく、食べ方の基本は、みなさんが食べている今日の給食のような料理の形です。

基本は毎食、「主食・主菜・副菜・牛乳 乳製品、果物」をそろえて食べています。

ただし、みなさんよりも練習がハードだったり、練習時間が長かったり、練習の内容もちがいます。そのため、毎食の食事の基本形を基礎として、食事の量や内容を調整しているのです。

みなさんは、すききらいなく、栄養をとることを基本とした食習慣を身に付けることが大切です。

令和3年 5月 10日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 高野豆腐の煮物

そら豆のカレー揚げ きゅうりの即席漬け

《今日の丸亀産の食材》

米 きゅうり キャベツ

そら豆 玉ねぎ



【ひと口メモ】

丸亀市産：そら豆

(食事と文化)

今日のめあては、「丸亀市内産のそら豆を味わおう」です。

今日のそら豆は、丸亀市でとれたそら豆を使用しています。そら豆は、香川県の特産品の一つで、昔はどこの農家でも米の裏作として栽培していました。

そら豆という名前は、緑色のさやが空に向かってつくためとか、サヤの形が蚕に似ているからともいわれています。サヤをむいたことがある人は知っていると思いますが、内側がピロードのようなサヤにきちんと並んでそら豆が入っています。

今日の給食では、そら豆を油であげて、カレー味にしてみました。おいしい時期は3日間といわれるほど、旬の短い野菜なので旬のこの時期にしっかり味わいましょう。