

令和3年 9月 15日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮
かぼちゃのかのこ揚げ そうめん瓜の酢のもの



【ひとロメモ】

地場産物そうめんうりについて知ろう

(食事と文化)

今日は、「そうめんうり」が給食に入っています。酢のものの中に入っている細長く黄色の野菜が「そうめんうり」です。

「そうめんうり」はゆでて、冷たい水に入れると果肉の部分がほぐれて、パラパラと細いそうめん状になるので、このような名前になりました。また、他のところでは「そうめんかぼちゃ」や「糸かぼちゃ」「錦糸うり」などと言われています。

今日のそうめんうりは丸亀市でとれた新鮮なものです。シャキシャキとした食感がおいしいですね。農家の方が大切に育てたそうめんうりを味わっていただきましょう。

令和3年 9月 15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜のおかかあえ
じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

元気で長生きについて考えよう

(心身の健康)

9月20日は敬老の日です。日本は世界的に見ても、長寿といわれています。その中でも、長野県の平均寿命は全国で男性は2位、女性は1位の長寿県です。

このようになるまでに長野県ではさまざまな取り組みが行われ、現在も続いているそうです。取り組みの中に「具たくさんみそ汁」運動というものがあります。これは元もと塩分をとる量が多かったため、みそ汁の実を多くすることで塩分を含む汁を飲む量を減らすためのものでした。その結果、野菜の摂取量を増やすことにもつながったそうです。

みなさんの周りにも、元気なお年寄りがいると思います。毎日元気に生活している人には元気の秘密があるのかもしれませんが。ぜひ、話を聞いて、自分たちにできることを実践してみましよう。

令和3年 9月 15日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮
そうめん瓜の酢の物
かぼちゃのかのこ揚げ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく そうめん瓜
チンゲン菜 きゅうり 葉ねぎ



【ひとロメモ】

そうめん瓜について

(食事と文化)

今日のめあては、「そうめんうりについて知ろう」です。

今日のあえものには「そうめんうり」を使っています。「そうめんうり」は、外側から見ると黄色い色の「うり」ですが、ゆでると果肉が細くほぐれてくるのが特徴です。その見た目がそうめんに似ているため、「そうめんうり」と呼ばれるようになったそうです。他に「そうめんかぼちゃ」、「きんしうり」などの名前で呼ばれています。

「そうめんうりの酢の物」の中に入っている、細い黄色いものが「そうめんうり」です。シャキシャキとした食感の「そうめんうり」をおいしくいただきましょう。