

令和3年 9月 22日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き(すだち) キャベツのごま和え 月菜汁



【ひとロメモ】

## 旬の魚 さんまについて知ろう

(食事と文化)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期、スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。すだちをかけてさっぱりと食べてください。

令和3年 9月 22日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 萩ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 小松菜とコーンのあえもの  
ふしめん汁



【ひとロメモ】

## お彼岸にまつわる萩の花について知ろう

(食文化)

今年の彼岸入りは、9月20日です。お彼岸には、お墓参りをしたり、先祖に感謝したりします。また、お供えものとしておはぎを食べたりしますね。このおはぎは、秋に咲く萩の花をイメージして作られます。

萩の花は9月中旬に見ごろをむかえます。

今日の給食では小豆を萩の花、枝豆を葉にみたてた萩ごはんが登場しています。目でも楽しめる秋をおいしくいただきましょう。

令和3年 9月 22日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼きすだち添え  
チンゲン菜のおひたし 秋の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜 玉ねぎ  
小松菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## さんまについて

(食事と文化)

今日のめあては「旬の魚 さんまについて知ろう」です。

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。

刀の様に細長く、青白く光っている見た目から、さんまという字は漢字で、「秋」と「刀」と「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりするはたらきがあります。

今日は、さんまの塩焼きにすだちを添えています。旬の恵みに感謝していただきましょう。