

令和3年 10月 13日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 焼き鳥丼 牛乳 切り干し大根のごま和え
りんご ⊕昆布大豆



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう

(健康によい食事のとり方)

食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨など体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてくださいね。

令和3年10月13日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉とくりの甘からあえ
小松菜とコーンのあえもの きんぴらごぼう



【ひと口メモ】

きんぴらごぼうの名前について知ろう

(食文化)

「きんぴら」という料理は、せん切りにした食材を砂糖やしょうゆで煮て、少し辛味をきかせたものをいいます。この「きんぴら」という料理の名前は、江戸時代、日本の伝統的な人形劇である「浄瑠璃」の中の主人公の名前にちなんだものです。

その主人公の名前は「坂田金平(さかた・きんぴら)」といいます。あの昔話で有名な「金太郎」の息子で、とても強く勇ましかったそうです。

かみごたえのあるごぼうは、金平さんの強さに通じると、「きんぴらごぼう」という名前がつけられたそうです。

給食の「きんぴらごぼう」をよくかんで食べて、みなさんも金平さんに負けない強い体をつくりましょう。

令和3年 10月 13日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 鶏肉と栗の甘辛あえ

小松菜のごま酢あえ きんぴらごぼう

《今日の丸亀産の食材》

にんにく キャベツ

小松菜 チンゲン菜



【ひと口メモ】

旬：栗

(食事と文化)

今日のめあては、「旬の栗について知ろう」です。

「さるかに合戦」のお話に出てくる栗。皆さんもよく知っている童話ですね。日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時に、お茶菓子としてよく使っていたそうです。栗のほくほくした食感と甘みが好まれていたようです。

9月～10月が旬の栗を、今日は鶏肉と一緒に甘辛いタレにからめました。秋の味覚を味わって食べましょう。