

令和 3年 11月 1日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ
切干大根の三杯酢 さつまいものみそ汁



【ひとロメモ】

切干大根について知ろう

（健康によい食品のとり方）

今日のサラダには、切干大根が入っています。切干大根は、生の大根を干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、水分は失われていきますが、甘味がでて、おいしくなります。

また、大根を乾燥させることで、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を防ぐ鉄分、腸の働きをよくする食物繊維などの栄養素も増えています。

切干大根など乾燥させた食品は、一度にたくさんとれた食材を保存するために生まれた食品です。昔は野菜や魚介類がとれない時期があったり、不作の年もあったりするので、その時に備えて食料を保存できるようにしていました。

今日は切干大根を三杯酢にしています。味わって食べましょう。

令和3年 11月 1日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ささみの香味揚げ
切り干し大根の酢の物 かきたま汁



【ひとロメモ】

感謝して食べよう

(勤労と感謝)

食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」とは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめてという言葉です。

人間は、自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。また、農家の人が農作物を育てて収穫したり、漁業に携わる人が魚介をとったり、配達をする人が安全に気をつけて運んだりするなど、私たちに食品が届くまでに多くの人たちがかかわっています。

学校や家庭で食事を作ってくれている人に感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをきちんとしましょう。

令和3年 11月 1日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 鶏肉の香味揚げ

切干大根の三杯酢 さつまいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

さつまいも 葉ねぎ



【ひとロメモ】

切干大根

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「切干大根について知ろう」です。

日本には古来より、日本人の食生活に根ざした保存食がたくさんあります。今ほど流通が発達していなかった時代、収穫したものを乾燥、保存して栄養を摂取する方法が先人たちの知恵によって生み出されました。その中でも、切干大根に注目してみましょう。

切干大根が食べられるようになったのは、江戸時代とされています。秋から冬にかけての寒い時期に、大根を干して作られています。それにより、生の大根と切干大根を同じ重さで比べると、カルシウム、食物繊維ともに約20倍も多く含まれています。特にカルシウムは、成長期の私たちにとって、とても重要な栄養素です。

今日の給食では、「切干大根の三杯酢」として登場しています。苦手な人もいるかもしれませんが、残さず食べましょう。