

令和3年 11月 10日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き
ほうれんそうとたくあんのごま和え ふしめん汁



【ひと口メモ】

ふしめんについて知ろう

(食事と文化)

みなさんは「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」とは、そうめんを棒にひっかけて伸ばす時に棒に巻きつけて、丸くカーブした部分のことを言います。つまり、そうめんの端っこのことです。

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島で、そうめんが作られるようになったのは、今から約400年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪そうめんの作りかたを習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

小豆島の郷土料理である「ふしめん汁」を味わってください。

令和3年11月10日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 小煮干しと大豆のあげ煮
食べて菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

地産池消について知ろう

(食品を選択する能力)

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？

地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかがわかるため安心が得られます。

それだけでなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にもいいです。

丸亀市の給食では、できるだけ地域でとれた野菜などを使うようにしています。今日の給食の「食べて菜」は丸亀市内とその周辺の農家の方が育てたものです。

地産地消で、農家の人、食べる人、地球にもやさしい選び方をしていきたいですね。

令和3年 11月 10日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
ほうれん草とたくあんのごまあえ
ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
ほうれん草
チンゲン菜 葉ねぎ



【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)

今日のめあては、「バランスよく食べよう」です。

日本では古くから「一汁 三菜」という食事のとり方を基本としてきました。主食であるごはんと共に、汁物と、主菜を含むおかずを3品食べることで、「エネルギーになる栄養」、「体を作るための栄養」、「体の調子を整えるための栄養」がそろい、バランスの良い食事となっていました。

今日の給食では、主食である「発芽玄米ごはん」、主菜となる「さばの幽庵焼き」、副菜に「ほうれん草とたくあんのごまあえ」、そして汁物に「ふしめん汁」を組み合わせています。

昔の人達の知恵に倣って、私たちも普段から、バランスの良い食事を心がけましょう。