

令和3年 11月 15日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮
白菜の昆布和え 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

旬の食材、白菜について知ろう

(健康に良い食事のとり方)

白菜は種は小さいのに、種を植えて2ヶ月ほどで1玉3kgまで育つ、生命力にあふれた野菜です。4～6月に出回る春白菜、7～8月の「夏白菜」、9月から3月に出回る「冬白菜」と、年中白菜が栽培されています。

その中でも最も生産量が多く、1玉の重量が重いのが「冬白菜」です。冬の寒い朝、霜がおりることもありますが、そんな時白菜は自分自身が凍ってしまわないように、体を守ります。このときに白菜の体の中のでんぷんを糖に変えます。その結果、甘みが強い、おいしい白菜になります。

今日は白菜を塩昆布で和えた塩昆布和えにしています。旬の甘くておいしい白菜をいただきます。

令和3年 11月 15日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き キャベツのごまあえ
ふしめん汁



【ひとロメモ】

ふしめんについて知ろう

(食文化)

みなさんは「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」はそうめんを作る時にできる、切れ端の部分です。

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」を味わって食べましょう。

令和3年 11月 15日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 ジャガイものそぼろ煮

白菜の昆布あえ 小煮干しとアーモンドの炒り煮

《今日の丸亀産の食材》

白菜 ジャガイモ

チンゲン菜



【ひと口メモ】

旬：白菜

(勤労と感謝)

今日のめあては、「旬の白菜について知ろう」です。

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。原種は地中海沿岸が原産地とされていますが、白菜として発達したのは中国北部で、今から約1400年前の、7世紀頃に最初の白菜の形が誕生したと考えられています。最初は丸くならない不結球型で、16～18世紀頃に今のように葉が丸く結球するようになったといわれています。

日本には、江戸時代末期にやってきたそうで、本格的につくられるようになったのは今から約120年ほど前と、比較的新しい野菜なのだそうです。今では、私達日本人にとって、冬の食卓には欠かせない野菜ですね。

今日の白菜は、丸亀市内の農家さんが暑い日も寒い日も畑に出て、大切に育ててくれました。感謝の気持ちで、味わって食べましょう。