

令和3年 12月 13日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き
白菜のおかか和え ふしめん汁



【ひと口メモ】

和食のよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

私たちが普段食べている和食が、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そして、ユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。

今日の給食も和食の献立ですね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

令和3年12月13日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 とりつくね
ほうれん草と白菜のごまあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

冬野菜、ほうれんそうについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「冬野菜、ほうれんそうについて知ろう」です。

ほうれんそうの外の葉は、下の葉になるほど、四方八方に伸び出て、タンポポの葉のような形をしています。

すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びられる形です。また葉を立てずに地面に広げるので、風の影響も少なくなります。こうした形は、ほうれんそうがもともと冬の寒さの中で育つ野菜だからです。

今では1年中手に入るほうれんそうですが、夏と冬では、おいしさはもちろん、栄養価もまったく違います。ビタミンCは冬のほうれんそうは夏の3倍にもなります。

今日は「ほうれんそうと白菜のごまあえ」に使っています。冬野菜のほうれんそうをいただきます。

令和3年 12月 13日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばのごまだれ焼き

白菜のおかかあえ ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 大根

葉ねぎ 白菜



【ひと口メモ】

和食のよさ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「和食のよさを知ろう・飯山北小学校のリクエスト給食を味わおう」です。

私たちが普段食べている和食が、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接にかかわっているものになります。そしてユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。今日の給食では、飯山北小学校の6年生が旬の食べ物を取り入れた、和食の献立を立ててくれました。

日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。