

令和3年 12月 17日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 ししやものごま揚げ  
かぶと白菜のレモン和え えのきのみそ汁



【ひとロメモ】

## みそについて知ろう

(食事と文化)

みそは大豆から作られている調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。

平安時代に初めて「みそ」という言葉が現れ、この頃は、ごはんにつけるなど、そのまま食べていました。また、地位の高い人への贈りものとされ、ぜいたく品だったそうです。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、戦国時代にはたんぱく源として、武将たちはみそ作りをすすめていました。そのため、江戸時代には、みそはなくてはならない存在になりました。

みその味は発酵が進んでいくと、コクのある味わいへと変化していきます。そして、甘味、塩味、うま味などがバランスよく整い、おいしくなります。

昔から代々、伝わってきたみそを今日はえのきのみそ汁に入れていきます。味わって食べましょう。

令和3年12月17日(金)

第二学校給食センター

(献立名) かぼちゃカレーライス 牛乳 カミカミサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## ビタミンの上手なとり方について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のめあては「ビタミンの上手なとり方について知ろう」です。

キウイフルーツは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、はだや血管を強くして免疫力を上げ、病気に負けない体をつくれます。

では、キウイフルーツを1日にたくさん食べたら、次の日はビタミンCをとらなくてもいいのでしょうか。

答えは×です。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、とりすぎた分は体の外に出ていきます。一度にたくさんとるよりも、毎日少しずつとるのがよいのです。

キウイフルーツは、冬場に香川県で多くとれるくだものです。今、かぜが流行る時期には、地元でとれたくだものを朝食やおやつで食べるといいですね。

令和3年 12月 17日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】五目ごはん

牛乳 焼きししゃも

かぶと白菜のレモンあえ えのきのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

金時にんじん 小松菜

葉ねぎ かぶ 白菜



【ひとロメモ】

## みそ汁のよさ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「みそ汁のよさを知り、味わって食べよう」です。

みそ汁は昔から日本人に親しまれてきた料理です。5年生は家庭科で学習しましたね。みそは主に、大豆から作られており、たくさんの栄養を含んでいます。しかし、みそをたくさん入れてしまうと、塩分の摂りすぎにつながるかもしれません。そこで、塩分をおさえて、美味しいみそ汁を作るのには、美味しいだしを取ることが大切です。だしをとる食材は、主に昆布、かつお節、煮干しの3種類です。給食では、汁物のだしは常に、このうちの2種類の食材からとっています。2種類の食材からだしを取ることによって、旨みが強くなり、味に深みが生まれます。

今日のえのきのみそ汁は、昆布と煮干しでおいしいだしを取っています。味わっていただきましょう。