

令和3年 12月 20日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鮭の照り焼き  
切干大根の三杯酢 冬の月菜汁



【ひとロメモ】

## だしのとり方を知ろう

(食事と文化)

今日の冬の月菜汁は、いりこかつおでだしをとっています。それぞれのだしのとり方を紹介します。

いりこは、頭とはらわたを取り除き、水に漬けておきます。その後、火にかけて5分ほど沸騰させてしっかりだしをとります。かつおぶしは、沸騰させた湯の中に入れ、再び沸騰したら取り出してこします。

だしのおいしさはうまみ成分で、だしをとることにより、いりこやかつおぶしの中に入っているうまみ成分が溶け出します。和食ではうまみを取り入れただしが料理の基礎となっていて、様々な料理に使われています。

おいしいだしを味わっていただきましょう。

令和3年12月20日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも  
切り干し大根とチンゲンサイのナムル 高野豆腐の卵とし



【ひとロメモ】

## 高野豆腐を味わおう

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「高野豆腐を味わおう」です。

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつけました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。

今では、冷凍機を使って凍らせています。高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、とても健康によいたべものです。

栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和3年 12月 20日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 鮭の南部焼き

切干大根の三杯酢 冬の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 葉ねぎ

大根 白菜



【ひと口メモ】

## 月菜汁

(食事と文化)

今日は「月菜汁の由来について知ろう」です。

今から約20年前、旧丸亀市では、市制100周年を記念して、歌手のさだまさしさん作詞作曲により「城のある町」という歌が作られました。その歌詞の中で「月菜汁」が出てきます。しかし、実際にはない料理だったので市民グループによって創作されたのが始まりです。

現在では、汁の中に月に見立てた丸いものや菜を表現する葉物の野菜を入れた内容で、丸亀市の新しい郷土料理として親しまれています。

その月菜汁が誕生したきっかけになった丸亀城の石垣の一部が崩落し、今、復旧に向けてプロジェクトが動いていますね。

丸亀城の石垣が早く元の姿に戻れるよう、願いをこめて、今から「城のある町」を流します。月菜汁が出てくる3番目の歌詞に注目して聞きましょう。