

令和4年 1月 28日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 いろこ飯 牛乳 さばの塩焼き
ほうれんそうと白菜のごま和え ふしめん汁 和三盆



【ひとロメモ】

さめきの郷土料理や地場産物について知ろう

(勤労と感謝)

郷土料理の「いろこめし」は、瀬戸内海でよくとれる「かたくちいわし」をお米と一緒にたきこんだごはんです。いろこ漁が盛んな地域では、今でも家でよく作られている料理です。

同じく郷土料理の「ふしめん汁」に入っている「ふしめん」は、そうめんを干すときにできる端の部分「節」のことで、小豆島では手軽なお吸い物として食べられています。

そして「和三盆」は、昔ながらの作り方で作られ、さとうきびの自然な甘さとやわらかな口どけのある貴重な地場産物です。

このほかにも「金時にんじん」も地場産物として今日の献立に取り入れています。

今日の食材は香川県でとれた食材がたくさんありますね。昔から食べられてきた郷土料理や食材を味わっていただきましょう。

令和4年 1月 28日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
食べて菜のおひたし ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

よくかんで食べることの良さについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日はカミカミデーです。

よくかむことで、口の中に入った食べ物は、どんどん小さくくだかれていきます。そこへだ液のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。このときよくかむほど、だ液がたくさん出てきます。

だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイキンをやっつける成分も入っているので、よくかむことは病気を防ぐ効果にもつながります。

今日のごはんをよくかんでいただきましょう。

令和4年 1月28日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】いりこめし 牛乳
さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごまあえ
ふしめん汁 和三盆

《今日の丸亀産の食材》
ほうれん草 葉ねぎ
白菜 大根 金時にんじん



【ひと口メモ】

さぬきの郷土料理や地場産物について

(勤労と感謝)

郷土料理の「いりこめし」は、瀬戸内海でよくとれる「かたくちいわし」をお米と一緒にたきこんだごはんです。いりこ漁が盛んな地域では、今でも家でよく作られている料理です。

同じく郷土料理の「ふしめん」は、そうめんを干すときにできる端の部分「節」のことで、小豆島では手軽なお吸い物として食べられています。

そして「和三盆」は、さとうきびの自然な甘さとやわらかな口どけを昔ながらの作り方で作った貴重な地場産物です。

このほかにも「ほうれん草」、「金時にんじん」、「白菜」、「大根」、「葉ねぎ」も地場産物として今日の献立に取り入れています。

昔から食べられてきた郷土料理や食材を味わっていただきましょう。