

令和4年 2月 14日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐  
春雨サラダ



【ひとロメモ】

## 中国の料理について知ろう

(食事と文化)

今日の給食は東中学校のリクエスト献立です。

日本と中国は古くから交流があり、日本は国の制度や文化など、様々なことを中国から学んできました。食事についても、米を食べることや、箸を使うなど、共通点があります。小学校6年生は社会科で「経済でつながりの深い国」で中国について学習しましたね。

そこで今日の給食には中華料理を取り入れました。中華料理は世界三大料理の一つとして、有名です。

中華料理はその土地に合った料理が各地で広がったため、地域によって様々な料理があります。中国では火を通した温かい食事をとることを重視されているため、中華鍋を使い、強い火力での調理が多くなっています。

今日の給食は中華料理ですね。他国の文化に触れながらいただきましょう。

令和4年 2月 14日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き  
食べて菜のアーモンドあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

## ナッツの栄養や種類について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のアえものに使っているナッツは「アーモンド」です。ナッツとは、植物の種の部分のことで、これらの食べ物をまとめて「ナッツ」といい、「アーモンド」「ピーナッツ」「ココナッツ」「くり」「くるみ」「ごま」があります。

植物の種には、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。人間の赤ちゃんはお母さんから母乳をもらって育ちますが、植物は栄養分を蓄えた子葉や胚乳をもって、自然界へと送り出されているのです。

栗、どんぐりの実などのでんぷんを多く含むナッツは、米が作られる以前の縄文時代には主食とされていました。それ以降も飢饉の時は人々の生活を支えてきました。

栄養の多いナッツ類ですが、食物アレルギーの原因となる食材のひとつです。自分たちがらだん食べている食材の名前や栄養を知ることが大切ですね。

令和4年 2月 14日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】キムチごはん

牛乳 白身魚の香味揚げ

ナムル トック入りわかめスープ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ 小松菜

にんにく



【ひと口メモ】

## 飯山中学校リクエスト献立

(楽しく会食すること)

今日のめあては「飯山中学校のリクエスト献立 韓国料理について知ろう」です。

今日の献立は、飯山中学校の2年生が栄養バランスを考えながら、体の温まるキムチごはんに合わせて韓国料理で考えてくれました。

日本と韓国は昔から結びつきが強く、近年は文化的な交流もさかんになり、韓国料理の店も増えています。

ビビンバやキムチ料理は韓国料理としてよく知られていますが、スープも韓国では、大切にしている料理のひとつです。

特にわかめスープは栄養価がすぐれているため、赤ちゃんを産んだ後に母親が食べることから、母親に感謝する意味を込めて誕生日に食べる料理となっているそうです。

韓国では、わかめスープは親に感謝する特別な意味がこめられた料理なのですね。

献立を考えてくれた人に感謝をしておいしくいただきましょう。