

令和5年 6月 7日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き  
茎わかめのきんぴら にらたま汁



【ひとロメモ】

## 茎わかめについて考えよう

(心身の健康)

私たち日本人は、国土のまわりを海に囲まれ、昔からわかめや昆布、ひじきなどの海藻をよく食べてきました。また、生のままではすぐに食べられなくなってしまうので、干して乾燥させたり塩漬けにしたりして保存します。

茎わかめは、わかめの真ん中をたてに通っている太い芯の部分で、こりこりとした歯ごたえがあります。海そうの中でも骨や歯をじょうぶにするカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいを多く含んでいます。今日は、ごぼうやにんじんと一緒にきんぴらにしました。体にいい茎わかめをしっかりとんで食べてください。

令和5年 6月 7日(水) 第二学校給食センター

(献立名) チキンピラフ 牛乳 白身魚のレモンソース  
マカロニサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

## 日本の風土とお米の関係について知ろう

(食文化)

梅雨を迎え、田植えの時期ですね。熱帯地方の湿地を原産とする稲は、成長するために多くの水を必要としますが、日本には幸いにも国土の約70%を占める森林から豊かな水がありました。また、一粒から多くの実りがある稲は、平地の少ない日本に向いている穀物だったのでしょう。こうして日本人はお米を主食の穀物に選び、森林に木を植え、水を大切にし、稲作してきました。私たちが自然を大切に思う心は、この稲作が育んだものといえるかもしれません。

令和5年 6月 7日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの塩焼き

茎わかめのきんぴら いらたま汁

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 茎わかめの栄養

(食品を選択する能力)

今日のめあては「茎わかめの栄養」です。

みなさん、茎わかめとは、わかめの“芯”の部分をカットして加工した食品、ということを知っていましたか。

昔から一般的に売られてきたわかめは葉の部分で、芯の部分はほとんど食べられることがありませんでした。その一方、漁師さんの間では、歯ごたえよく食べられる部分として、好んで食べられていたと伝えられています。また、栄養的には食物繊維が豊富で、マグネシウムやカルシウムなどのミネラル(歯や骨などの体をつくる手助けをするもの)も多く含まれています。

そんな茎わかめを、今日の給食では、「茎わかめのきんぴら」にしています。コリコリとした食感を楽しみながら、いただきましょう。