

令和5年 6月 21日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ  
チンゲン菜のおかか和え 高野豆腐の煮物



【ひとロメモ】

## 丸ごと食べられる魚の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日の給食のししゃもやあじ、ちりめん、かえりなどの小魚は、骨ごと食べることができるので、骨や歯をつくるカルシウムをたくさんとることができます。このカルシウムは、体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDと一緒にとると吸収されやすくなります。ビタミンDは、魚の内臓や皮にたくさん含まれています。ですから、魚を丸ごと全部食べると、効率よくカルシウムが吸収されてじょうぶな骨や歯をつくることができます。

また、よくかむことで脳の働きをよくしたり、虫歯の予防にもなります。

今日は食べやすいようにししゃものカレー揚げにしました。頭からしっぽまで丸ごと食べてししゃもの栄養を残さずいただきましょう。

令和5年 6月 21日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ  
もずくスープ 【小中】ミニトマト シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

## 沖縄県の料理について知ろう

(食文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。

沖縄の料理は、気温の高い地域であること、歴史的に日本と中国、両国の文化の影響を受けています。沖縄は豚の飼育に適しているため、豚肉はよく食べられ、頭からしっぽまで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。今日の沖縄風炊き込みごはん「ジューシー」にも豚肉を使っています。

沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、ビタミンCを多く含んでいます。ゴーヤの苦みをあまり感じないようにうすく切って、かきあげにしました。他にも「もずく」を使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーを取りいれています。

さてあさって6月23日は、沖縄慰霊の日です。沖縄の過去の歴史や平和について考える機会になればと思います。

令和5年 6月 21日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳  
ししゃものカレーあげ  
チンゲン菜のおかかあえ 高野豆腐の煮物

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、じゃがいも、  
玉ねぎ、小松菜



【ひと口メモ】

## チンゲン菜について知ろう

(食文化)

今日のめあては「チンゲン菜について知ろう」です。

チンゲン菜は、アブラナ科の植物でもともとは地中海沿岸が原産ですが、中国の華中、華南地域に根付き、この地域で盛んに栽培されるようになりました。その後1972年の日中国交回復以降に日本にやってきた、日本人にとっては目新しい野菜です。同じ時期に、他にも色々な中国野菜が入ってきましたが、特にチンゲン菜が人気だったようです。

私たちの食べている給食に使われているチンゲン菜は、綾歌町の谷本さんが大切に育ててくれたものです。今日の給食では、「チンゲン菜のおかかあえ」にしています。シャキシャキとした食感を味わいながらいただきます。