

令和5年 7月 4日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
チンゲン菜のごまドレッシング和え かきたま汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

(心身の健康)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとになるたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和5年 7月 4日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 五目ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
きゅうりとたこの酢の物 半夏のだんご



【ひとロメモ】

半夏生に食べる料理について知ろう

（食文化）

「半夏生」とは、半夏という植物が生える頃という意味で、夏至から数えて11日目のことをいいます。今年は7月2日でした。

昔はこの時期になると、だいたい、どこの家でも田植えが終わり、無事に田植えが終わったことに感謝するとともに、これから暑い夏に備えて、休養をとる日だったようです。この日には、自分の所で収穫した小麦の粉を使って、うどんや団子を作り、一休みしました。

また、田植えをした稲の根がタコの足のようになり、しっかりと田んぼに根付くようにと願い、タコの料理を食べていました。今日は、酢の物にタコを入れてさっぱりとした味付けにしています。

半夏生の食事には、昔の人の思いや願いがこめられているのですね。よく味わって食べましょう。

令和5年 7月 4日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

さばのみそだれがけ

チンゲン菜のごまドレッシングあえ かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、葉ねぎ



【ひと口メモ】

青魚の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「青魚の栄養について知ろう」です。

みなさんは、青魚がどんな種類の魚か分かりますか？

(5秒ほど待つ)

青魚とは、さば、マグロ、あじ、いわし、さんまなど背の青い魚のことをいいます。そんな青魚には、血液を若く保つなどのはたらきが期待できるDHAやEPAなどが豊富に含まれており、健康維持に役立つ食品として注目されています。

しかし、近年、日本人は子どもから高齢者にいたるまで、魚離れが進んでいます。先ほど話したとおり、青魚には健康に役立つ栄養がたくさんあります。まずは、缶詰やスーパーのお惣菜などもうまく利用して、魚を食べよう心がけましょう！