

令和5年 9月 1日(金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐 バンサンスー



【ひとロメモ】

なすを味わって食べよう

問題です。新年に見る夢は初夢と呼ばれており、富士山や鷹を夢で見ると縁起がよいといわれています。今が旬の野菜で夢を見ると縁起がよいとされる食べ物は次のうち、どれでしょう。

- ①きゅうり
- ②なす
- ③かぼちゃ

答えは、②のなすです。一富士、二鷹、三なすびという言葉があり、なすは事を成す、成功するという意味があります。今日の給食は、なすが入ったマーボー豆腐です。なすを一度油で揚げることでおいしく仕上げています。味わって食べましょう。

また、今日から2学期の給食が始まります。給食の準備はみんなで協力して素早く出来ましたか。みんなが安全に給食を食べるために、丁寧に手を洗い、清潔なエプロン、マスク、帽子を身に付けて給食の準備をしましょう。

令和5年 9月 1日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐 そうめんうりの酢の物



【ひとメモ】

そうめんうりについて知ろう

(食文化)

今日のあえものに入っている細長く黄色い野菜は「そうめんうり」といいます。「そうめんうり」はゆでて、冷たい水に入れると果肉の部分がほぐれて、パラパラと細いそうめん状になるので、このような名前になりました。「そうめんうり」は、かぼちゃの仲間で「そうめんかぼちゃ」や「糸かぼちゃ」「錦糸うり」などと言われています。

今日の「そうめんうり」は丸亀でとれたものです。味わっていただきましょう。

令和5年 9月 1日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
なす入り麻婆豆腐
バンサンスー

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、きゅうり、
なす、にんにく



【ひと口メモ】

防災について知ろう

(食事の重要性、食品を選択する能力)

今日のねらいは「防災について知ろう」です。

毎年9月1日は防災の日です。災害は突然起こります。大きな災害では、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうこともあります。いざという時のために普段から水や非常食などを備えておくことが大切です。

ではクイズです。飲む水は、一人一日分どれくらいの量が必要でしょうか？

- ① 1L ② 3L ③ 5L

答えは、②の3Lです。一人3Lを三日分を用意するとよいといわれています。つまり三日分の水は9Lなので、2Lの大きなペットボトルに置き換えると4.5本分の水が必要になります。

また、非常食には、レトルトごはん、くだもの缶詰、煮豆のレトルトなどの加熱せずに食べられる食品、野菜ジュースなどを準備しておくといいでしょう。この機会にお家でも防災の食料について話あってみましょう。