

令和5年 9月 6日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの七味焼き
そうめん瓜の酢の物 豚汁



【ひとロメモ】

丸亀市産のそうめんうりについて知ろう

(感謝の心)

今日は、「そうめんうり」という食べものを給食に使っています。どれか分かりますか？

酢のものの中に入っている細長く黄色の野菜が「そうめんうり」です。「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。また、他のところでは「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、丸亀市でとれた新鮮なものです。シャキシャキとした食感がおいしいですね。農家の人が大切に育てたそうめんうりを味わっていただきましょう。

令和5年 9月 6日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 減量わかめごはん 牛乳 冷やしうどん
鶏肉の香味揚げ チンゲンサイときゅうりのごまあえ



【ひとロメモ】

塩分をとりすぎないためのうどんの食べ方を知ろう

(心身の健康)

香川県で「さぬきうどん」が誕生したのは、原料の小麦粉と塩がよくとれたからだそうです。

うどんを作る時に塩が必要ですが、塩分の取りすぎは生活習慣病の原因のひとつといわれているので、うどんなどの麺類の食べ過ぎには注意が必要です。さらにうどんのつゆにも塩分が多く含まれています。今日の給食であまった「めんつゆ」は、無理に食べずに残すようにしましょう。

また、取りすぎた塩分を体の外に出すためのおすすめの食べ方は、野菜と一緒に食べることです。今日の給食の「チンゲンサイときゅうりのごまあえ」を残さずに食べましょう。

令和5年 9月 6日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳
さばの七味焼き そうめんうりの酢の物

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、そうめんうり



【ひと口メモ】

そうめんうりについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「そうめんうりについて知ろう」です。

今日のあえものには「そうめんうり」を使っています。「そうめんうり」は外側から見ると黄色い色の「うり」ですが、ゆでると果肉が細くほぐれてくるのが特徴です。その見た目がそうめんに似ているため、「そうめんうり」と呼ばれるようになったそうです。他に「そうめんかぼちゃ」、「きんしうり」などの名前と呼ばれています。

「そうめんうりの酢の物」の中に入っている、細い黄色いものが「そうめんうり」です。シャキシャキとした食感の「そうめんうり」をおいしくいただきます。