

令和5年 9月 15日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ  
おかか和え みそ汁



【ひとロメモ】

## 青魚の栄養を知ろう

(食文化)

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 9月 15日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 いも煮 白身魚のさくさく揚げ  
小松菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

## 山形県の料理を知ろう

(食文化)

山形県といえば、広い庄内平野で米作りが盛んな県です。

小学5年生は社会科で勉強したことを思い出してくださいね。

その他にも、さくらんぼを始めとして、りんごやぶどうなど、いろいろな果物の栽培も盛んな県です。山形県の郷土料理である「いも煮」は、収穫した里いもや野菜、特産品である牛肉、こんにゃくなどをおもな材料として、しょうゆや砂糖、酒で味付けし、大きな鍋にたくさん作ります。大勢の人が集まって、河原などの屋外で食べる楽しい秋の行事となっているようです。

令和5年 9月 15日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳  
さばの竜田揚げ おかかあえ  
いも煮

《今日の丸亀産の食材》  
さといも、きゅうり、  
小松菜



【ひとロメモ】

## 山形県の料理を知ろう

(食文化)

今日のめあては「山形県の料理を知ろう」です。

山形県といえば、広い庄内平野での米作りが盛んな県です。小学5年生は社会科で勉強したことを思い出してくださいね。そのほかにも、さくらんぼを始めとして、りんごやぶどうなど、いろいろな果物の栽培も盛んです。

山形県は秋祭りの時期が近づくと各地で「いも煮会」が行われます。今年は、17日に日本一の芋煮会フェスティバルが開催されます。そんな山形県の郷土料理である「いも煮」は、収穫した里いもや野菜、特産品である牛肉、こんにやくなどを主な材料として、しょうゆや砂糖、酒で味つけし、大きな鍋にたくさん作ります。大勢の人が集まって、河原などの屋外で食べる楽しい秋の行事となっているようです。味わって食べましょう。