

令和5年 10月 3日(火)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮
チンゲン菜とコーンの和え物 豚汁



【ひとロメモ】

かつおについて知ろう

(食文化)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「戻りかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAが多く含まれていて、生活習慣病を予防するのに役立っています。

今日はかつおを油で揚げて甘辛く味付けています。しっかりかんで食べてください。

令和5年 10月 3日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 焼きとり丼 牛乳 和風サラダ 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

みそ汁のよさを知ろう

(心身の健康)

みそ汁は、すぐに作ることができ、手軽に水分やたんぱく質、食塩などを補給できる日本生まれの料理です。

戦国時代には、その栄養面のよさから戦の前後で食べられるように草や茎、だいこんなどをみそで煮詰めて保存食をつくり、持ち歩いたといわれています。わたしたちが今も食べているみそ汁が、戦国時代の武士にとっても栄養源になっていたのです。

みそ汁は1つのおわんにさまざまな食材を入れることができます。野菜やきのこ、豆腐、魚、肉などを入れていろいろな栄養素がとれるので、朝ごはんにもおすすめの料理です。

令和5年 10月 3日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】ゆかりごはん 牛乳
じゃがいもの煮物 小松菜のおかかあえ
大豆と小煮干しのあげ煮

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、小松菜



【ひと口メモ】

大豆からできる食べ物について知ろう

(食品を選択する力)

今日のめあては、「大豆からできる食べ物について知ろう」です。

みなさんは豆といえば、何を思い浮かべますか？豆は種類が多く、大豆、いんげん豆、えんどう豆などがあります。色や形がさまざまなものが、世界中で食べられています。

今日の給食では「大豆」を使っています。大豆は体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨を作るカルシウム、貧血の予防になる鉄分などがたっぷりです。

では、そんな大豆からできている食品は何でしょうか？

(5秒ほど待つ)

正解は、豆腐やきなこなどの食材になる他、みそやしょうゆなど調味料にもなります。今日は、大豆と小煮干しのあげ煮に入っていますね。

いろんな料理で大活躍の大豆を、残さずしっかり食べましょう。