

令和6年 6月 14日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 ししやもの磯辺揚げ
きゅうりもみ 焼き豆腐のみそそぼろ煮



【ひと口メモ】

旬の野菜きゅうりを味わおう

(食文化)

きゅうりは全体の95%が水分なので、暑い夏の水分補給や火照った体を冷やしてくれる効果があります。また、きゅうりに含まれるカリウムには「利尿作用」があり、むくみの解消にも効果的です。

今日のきゅうりは丸亀市の農家の谷本公紀さんが栽培してくれました。谷本さんは、とても広い畑で1日約300kgものきゅうりを収穫しています。水分たっぷりのきゅうりは、水がたくさん必要なので、毎日夕方に欠かさず水やりをしています。広い畑に水をやるのはとても大変な作業だそうです。

今日の給食では、酸味をかかせた味付けのきゅうりもみという料理にしています。今が旬のきゅうりを味わって食べましょう。

令和6年 6月 14日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし
ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のアーモンドあえ



【ひとロメモ】

日本の風土とお米の関係について知ろう

(食文化)

梅雨を迎え、田植えの時期ですね。日本で稲が作られるようになったのは、縄文時代の後期、今から2500年くらい前とされます。

熱帯地方の湿地を原産とする稲は、成長するために多くの水を必要としますが、日本には幸いにも国土の約70%を占める森林から豊かな水がありました。また、一粒から多くの実りがある稲は、平地の少ない日本に向いている穀物だったのでしょう。

こうして日本人はお米を主食の穀物に選び、森林に木を植え、水を大切にし、稲作してきました。私たちが自然を大切に思う心は、この稲作が育んだものといえるかもしれません。

令和 6年 6月 14日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

ししゃもの磯部揚げ

焼き豆腐のみそそぼろ煮 きゅうりもみ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 きゅうり 葉ねぎ 玉ねぎ



【ひと口メモ】

きゅうり

(感謝の心)

今日のめあては「旬のきゅうりを味わおう」です。

今日の給食のきゅうりは、丸亀市の農家の方が作ったものを使っています。丸亀市の給食では、給食のために野菜を育ててくださる丸亀市内の農家さんが約60人おり、給食の献立に合わせて種を植えたり、収穫をしたりと協力して下さっています。

学校できゅうりを育てたことがある人も多いと思いますが、きゅうりを育てるときはたくさんのお水が必要です。1日に何回も水やりをしたり、草抜きをしたり、毎日、かかさず丁寧に手入れをして育て、今日、約85kgのきゅうりを届けてくださいました。

大切に育ててくださったきゅうりは、とれたて新鮮でとてもおいしいですね。感謝していただきましょう。