

令和 6 年 6 月 21 日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ もずくスープ
ミニトマト (小・中) シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

沖縄県の料理について知ろう

(食文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。沖縄県の料理は、気温の高い地域であることや、歴史的に日本と中国の両国の文化の影響を受けています。沖縄県は豚の飼育に適しているので、豚肉をよく食べて、頭からしっぽまで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。

また、沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、今が旬で、苦味はありますが、ビタミンCを多く含んでいます。豆腐や卵などといっしょに炒めたゴーヤチャンプルーは有名ですね。

今日の給食では、ゴーヤを入れたかき揚げ、豚肉を使った沖縄風炊き込みごはんのジューシー、もずくを使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーです。

また、明後日6月23日は沖縄慰霊の日です。この日は、今から79年前の戦争で、沖縄の地上戦が終わったことから、亡くなった人たちに祈りをささげ、平和を願う記念日です。この機会に沖縄の歴史や平和について考えてみましょう。

令和6年 6月 21日(金) 第二学校給食センター

(献立名) アスパラガスのドライカレー (ターメリックライス) 牛乳
海藻サラダ ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

旬のアスパラガスについて知ろう

(食文化)

クイズです。

「アスパラガスは、収穫した年だけでなく、次の年も生えてくる」○か×か？

正解は、○です。

アスパラガスは、茎を食べる野菜です。地下にたくさんの根があり、収穫がおわっても、根に蓄えた養分から次の年にまた生えてきて、10年くらいは収穫できるといいます。

アスパラの栄養には、疲れをとると期待されるアスパラギン酸が多く含まれています。今日の給食では、ドライカレーに使っています。おいしくいただきます。

令和 6 年 6 月 21 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 ジューシー 牛乳

ゴーヤのかき揚げ （小・中：ミニトマト）

もずくスープ シークワーサーゼリー

《今日の丸亀産の食材》

ミニトマト 葉ねぎ 玉ねぎ



【ひと口メモ】

沖縄

（食文化）

今日のねらいは「沖縄慰霊の日について知ろう」です。

今日、6月23日は沖縄慰霊の日です。この日は、沖縄県では県民の休日になります。沖縄県が定めた沖縄戦犠牲者への哀悼の意と世界平和を願う日です。第二次世界大戦末期の沖縄戦において、日本軍による組織的戦闘が終結したことにちなんだ記念日です。私たちは、直接戦争を知らないために、つい平和であることが当たり前と感じてしまいがちですが、平和であることのありがたみについて考えるきっかけにしたいですね。

今日の給食では、沖縄の名物である「ジューシー」と呼ばれる炊き込みごはん、ゴーヤ、もずく、シークワーサーゼリーが登場しています。よく味わっていただきましょう。