

令和 6 年 6 月 24 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き キャベツのごま酢和え
けんちん汁



【ひとロメモ】

酢のパワーを知り、進んで食べよう

（心身の健康）

給食では、酢を使った料理が時々登場します。酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からあったそうです。酢はすっぱいから苦手という人もいるようですが、酢のパワーはたくさんあります。

疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけてくれて、食べ物を腐りにくくしてくれるなど、良いことがたくさんあります。また、暑くなってくると、食欲がなくなったりするなど「夏バテ」が心配ですが、お酢やレモン、梅干しなど酸っぱいものを上手に加えることでさっぱりとして食べやすくなります。

今日は、キャベツのごま酢和えに、酢を使っています。酢のパワーを取り入れて、元気に過ごしましょう。

令和6年 6月 24日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鮭のレモンしょうゆかけ
キャベツとツナのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁
【中】さつまいもチップス



【ひとロメモ】

暑さに負けない体をつくろう

(食文化)

先週金曜日、6月21日が夏至で、1年のうちで昼が最も長く、夜が最も短くなる日でした。夏至を境に昼が短くなっていきますが、太陽の日差しはまだまだ強く、暑い日が続きます。

夏バテをしないように、給食の献立は、主食、おかず、汁ものをそろえています。さらに今日のみそ汁には夏バテ予防の栄養、ビタミンBを多く含む豚肉を使っています。

暑さに負けない体づくりのために、バランスのよい食事をするように心かけて、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べてから学校にくるようにしましょう。

令和 6 年 6 月 24 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

さばの香味焼き キャベツのごま酢あえ
けんちん汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ



【ひとロメモ】

酢のパワー

（食品を選択する能力）

今日のめあては「酢のパワーについて知ろう」です。

お寿司や酢の物の味つけに使われる酢は、最も古い発酵調味料と言われています。日本ではお寿司や酢の物、酢漬けなどの味つけに使われ、和食には欠かせない調味料の一つとなっています。

この酢は調味料として味を調えるだけでなく、酢の酸っぱい味の素になる成分が疲れを回復させ、スタミナアップに役立ちます。また、食欲をアップさせてくれる働きや、だ液の量を増やし消化吸収を助けてくれる働きもあります。暑さで疲れやすく食欲が減退する時期にぴったりの調味料ですね。

今日は、キャベツのごま酢和えにお酢を使っています。味わって食べましょう。