

令和6年 6月 27日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 なすとトマトのスパゲッティ
魚のサクサク揚げ 海藻サラダ



【ひとロメモ】

イタリアの料理について知ろう

(食文化)

イタリアは、ヨーロッパの南の方にある地中海に面した国です。南北に細長い長靴のような地形で、各地の気候や風土によって食文化が大きく異なります。北部は、山が多く気温が低いことから酪農が盛んで、バターやチーズを使った濃厚な料理が多く見られます。南部は海に面し、暖かい太陽の恵みを受けて漁業や野菜類の栽培が盛んです。そのため、海の幸やオリーブオイル、トマトを使ったさっぱりした料理が特徴的です。

また、イタリアの国民食ともいわれるパスタは、日本でもよく食べられていますね。イタリアでは小麦粉から作った製品をパスタと呼び、種類が300種類以上もあるといわれています。細長い麺状のスパゲッティや鉛筆の形をしたマカロニペンネなどが有名です。

今日は、なすとトマトのスパゲッティです。味わって食べましょう。

令和6年 6月 27日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 肉団子とキャベツのスープ煮
かぼちゃのかのこ揚げ フルーツポンチ



【ひとロメモ】

運動の練習・試合の後の食事に気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの中にはスポーツが好きで習っている人や運動部に所属している人も多いのではないのでしょうか。練習や試合の後には体に疲れがたまります。疲れには、トレーニングによるもの、運動に必要なエネルギー源が足りなくておこるもの、緊張など体へのストレスなどいろいろです。こうした疲れを早く回復させて次の日に備えるためにもごはんやパンなどの糖質(炭水化物)を中心とした食事が大切です。

また、疲れを回復させるためには、ビタミンCも欠かせません。野菜やくだものなどからビタミンCをとりましょう。スポーツ選手は、毎食野菜、くだものをそえるようにしています。運動の後の食事や合間で食べる間食の内容を考え、体の土台を作ることが技術の向上へとつながります。

令和 6年 6月 27日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳
なすとトマトのスパゲッティ
魚のさくさく揚げ 海藻サラダ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ パセリ なす キャベツ きゅうり



【ひとロメモ】

イタリア料理

(食文化)

今日のめあては、「イタリア料理について知ろう」です。

イタリアでは小麦粉から作った製品をパスタと呼び、パスタの種類が300種以上もあると言われていています。細長い麺状のスパゲッティや鉛筆の形をしたマカロニペンネなどが有名です。

また、トマトは最初イタリアでは裕福な貴族たちの観賞用の植物として楽しまれていただけでした。その後、農民たちが努力を重ね続け、なんと200年かけ、美味しい野菜へと改良していったそうです。トマトとパスタの組み合わせもイタリアで生まれました。

今日はなすとトマトのスパゲッティです。おいしくいただきましょう。