

令和6年 7月 1日(月)

中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子



【ひとロメモ】

半夏生に食べる料理について知ろう

(食文化)

今日は、「半夏生」という日です。「半夏生」とは、半夏という植物が生える頃という意味で、夏至から数えて11日目のことをいいます。

昔はこの時期になると、だいたいどこの家でも田植えが終わり、無事に田植えが終わったことに感謝するとともに、これから暑い夏に備えて休養をとる日だったようです。この日には、自分の所で収穫した小麦の粉を使って、うどんや団子を作って一休みしました。

また、田植えをした稲の根がたこの足のように、しっかりと田んぼに根付くようにと願い、たこの料理を食べていました。今日は、酢の物にたこを入れてさっぱりとした味付けにしています。

半夏生の食事には、昔の人の思いや願いがこめられているのですね。よく味わって食べましょう。

令和6年 7月 1日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツの昆布あえ かきたま汁



【ひとメモ】

魚の油について知ろう

(食品を選択する能力)

昔に比べると家庭でも肉を食べる回数がふえ、魚を食べる回数が減っています。肉も魚も同じたんぱく質を多く含む食べ物ですが、魚には肉にないすごい力があります。

そのすごい力を2つ紹介します。

①魚の油は血液をかたまりにくくし、血管を広げる働きがあります。また血液中のいらないコレステロールをとりのぞく力もあり、血管の病気予防につながります。

②魚の油は、記憶力をよくするので、魚を食べると勉強したことを忘れにくくなります。DHAといって脳細胞によい油です。

これらの魚の油は、「さば」「いわし」「さんま」「まぐろ」といった背中の青い魚にたくさん含まれています。

今日の給食の「さば」をしっかり食べて体によい油をとりいれましょう。

令和 6 年 7 月 1 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳

白身魚の香味揚げ きゅうりとたこの酢の物
半夏の団子

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

半夏生

（食文化）

今日のめあては、「半夏生の食事について知ろう」です。

今日、7月1日は「半夏生」です。「半夏生」とは、半夏という植物が生える頃という意味で、夏至から数えて11日目のことをいいます。

昔は、この時期になると、だいたい、どこの家でも田植えが終わり、無事に田植えが終わったことに、感謝するとともに、これから暑い夏に備えて、休養をとる日だったようです。この日には、自分の所で収穫した小麦の粉を使ってうどんや団子を作って一休みしました。

半夏生の食事には、昔の人の思いや願いがこめられています。よく味わって食べましょう。