

令和6年 7月 2日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
いそか和え かきたま汁



【ひとロメモ】

## 青魚の栄養を知ろう

(心身の健康)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとになるたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和6年 7月 2日（火） 第二学校給食センター

（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 半夏のだんご



【ひとロメモ】

## 半夏生に食べる料理について知ろう

（食文化）

「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。今年は昨日7月1日でした。

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、うどんや団子を作り、一休みしました。また、田植えをした稲の根がタコの足のようになり、しっかりと田んぼに根付くようにと願い、タコの料理を食べていました。今日は、酢の物にタコ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。白玉だんご、たこはよくかんで食べましょう。

令和 6年 7月 2日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳  
さばのみそだれかけ いそかあえ  
かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》  
玉ねぎ キャベツ 葉ねぎ 小松菜



【ひとロメモ】

## 青 魚

(心身の健康)

今日のめあては、「青魚の栄養について知ろう」です。

青魚とは、さば、マグロ、あじ、いわし、さんまなど背の青い魚のことをいいます。そんな青魚には、血液を若く保つなどのほたらきが期待できるDHAやEPAなどが豊富に含まれており、健康維持に役立つ食品として注目されています。缶詰やスーパーのお惣菜などでも手軽に取り入れることができます。

今日はさばのみそだれがけです。青魚をおいしくいただきましょう。