

令和 6 年 7 月 12 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの三杯酢
キャベツのごま和え 豚汁 さつまいもチップス（中のみ）



【ひとロメモ】

豆あじの三杯酢について知ろう

（食文化）

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

また、あじの三杯酢とは、香川県で昔から食べられている郷土料理です。焼いた魚を酢、砂糖、しょうゆで合わせた三杯酢につけ、骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和6年 7月 12日(金)

第二学校給食センター

(献立名) 夏野菜カレーライス 牛乳

きゅうりのアーモンドサラダ すいか



【ひとロメモ】

夏野菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のカレーには、丸亀でとれた「にんにく」「たまねぎ」「かぼちゃ」「なす」「オクラ」「ピーマン」が入っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループで分けると緑のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。

令和 6 年 7 月 12 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳
豆あじの三杯酢 キャベツのごまあえ
豚汁 冷凍パイン 中：さつまいもチップス

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ キャベツ きゅうり
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

豆あじ

（食文化）

今日のめあては「郷土料理の豆あじについて知ろう」です。

夏においしい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの三杯酢は焼いた豆あじを三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。