

令和6年 9月4日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鶏肉の瓜瓜南蛮漬け
キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁



【ひとロメモ】

瓜の仲間を知ろう

（食文化）

瓜とは、瓜科の植物をまとめて瓜といいます。今日の給食の『鶏肉の瓜瓜南蛮づけ』に入っている、かぼちゃと冬瓜も瓜科の野菜です。他にも、よく食べるきゅうりや7月の給食で登場したズッキーニ、ゴーヤ、果物のメロンやスイカも瓜科の食べ物です。世界中には瓜科の野菜が400～500種類もあるそうです。瓜科の野菜には、水分やビタミンCやカリウムが多く含まれています。今日は、かぼちゃと冬瓜を鶏肉と一緒に揚げて甘辛いたれにからめています。味わって食べましょう。

令和6年 9月 4日（水） 第二学校給食センター

（献立名） キムチごはん 牛乳 小いわしのフライ
チンゲン菜ときゅうりのごまあえ わかめスープ



【ひとロメモ】

韓国の食文化を知ろう

（食文化）

日本と韓国は昔から結びつきが強く、近年は文化的な交流もさかんになり、韓国料理の店も増えています。

ビビンバやキムチ料理は韓国料理としてよく知られていますが、スープも韓国では、大切にしている料理のひとつです。特にわかめスープは栄養価がすぐれているため、出産後（赤ちゃんを産んだ後に）母親が食べることから、母親に感謝する意味を込めて誕生日に食べる料理となっているそうです。

韓国の人々は儒教の教えを大切にし、親や年上の人をよく敬います。韓国では、わかめスープは親に感謝する特別な意味がこめられた料理なのですね。

令和 6 年 9 月 4 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉の瓜瓜南蛮漬け キャベツのおかかあえ
豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
冬瓜 小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

瓜の仲間について知ろう

（食事と文化）

今日の給食には、今が旬の、名前に「瓜」がつく食材が登場しています。

「瓜瓜南蛮漬け」には「南」という漢字に「瓜」と書く「かぼちゃ」と、もう一つは「とうがん」といって、これも「瓜」と言う文字がつきます。さて、ここでクイズです。この「とうがん」は「瓜」の前に何という漢字を書くでしょうか？

- ①「東」 ②「冬」 ③「頭」

答えは②の「冬」です。「冬」に「瓜」と書いて「冬瓜」です。冬瓜は夏の時期に収穫して冬まで保存ができるくらい長持ちするということから名づけられました。冬瓜を育ててくれている農家の人の話では、今年は特に暑かったので、水やりなどのお世話がとても大変だったそうです。

今日の給食の「瓜瓜南蛮漬け」は南瓜と冬瓜、2種類の瓜を使った毎年人気の献立です。味わって食べましょう。