

令和6年 9月 6日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 菜飯(少量) 牛乳 ひやしうどん 鶏肉の香味揚げ
チンゲンサイのしらす和え 小魚アーモンド(中のみ)



【ひとロメモ】

麺類におかずをつけよう

(心身の健康)

今日の給食はひやしうどんです。ひやしうどんやそうめんなどは夏の暑い時期に食べると冷たくて食べやすいので、みなさんもこの夏食べる機会が多かったと思います。しかし、麺類だけを食べると、赤、黄、緑のうち黄色のグループだけになり、栄養が偏ってしまいますね。

そこでおすすめしたいのが、麺料理に主菜として肉や魚、副菜として野菜料理をつけることです。肉や魚にはたんぱく質、野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれているので、栄養のバランスが良くなります。

今日の給食のひやしうどんには、鶏肉の香味揚げと野菜や小魚が入ったチンゲンサイのしらす和えをつけています。家庭での食事でも、給食を参考にして上手におかずを取り入れましょう。

令和6年 9月 6日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
きゅうりのごま酢あえ 冬瓜の煮物 ヨーグルト



【ひとロメモ】

旬の冬瓜を味わおう

（食文化）

今日の煮物には、冬の瓜と書く「冬瓜」という野菜を使っています。

東南アジア生まれの冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬の字がつく名前なのでしょう？

それは、収穫した冬瓜を一定の温度で風通しのよいところに保存しておけば、冬まで保存することができることから、ついた名前だそうです。

冬瓜は、暑さに強く、寒さに弱い野菜です。水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げたり効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

令和 6 年 9 月 6 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 少量菜めしごはん 牛乳
ひやしうどん 鶏肉の香味あげ
チンゲン菜のしらすあえ（中：昆布大豆）

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

麺類におかずをそえよう

（心身の健康）

香川県は、「うどん県」と言われるほど、昔からよく、うどんが食べられてきました。

2010 年のときに言われたのが、「さぬきうどんは、おかずがなくても、うどんだけで十分おいしいので野菜を食べる量が不足している」ということです。さぬきうどんがとても美味しいということが裏目に出ってしまった残念な結果でした。

給食では、麺類だけにならないように、具を増やしたり、肉や魚、野菜のおかずをつけるようにしています。

おいしいさぬきうどんに、おかずを組み合わせてさらにおいしく、体にもよい食べ方をしましょう。