

令和6年 9月 11日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん ふりかけ 牛乳 ねぶとのカレー揚げ
切干大根の三杯酢 冬瓜の煮物



【ひとロメモ】

地場産物である旬のねぶと・冬瓜について知ろう

(食文化)

今日は旬の食べ物を2つ紹介します。

1つ目は「ねぶと」です。今日の給食に出ている小さい魚を「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって様々な呼び方があります。瀬戸内海では、夏にたくさんとれます。マダイに似た甘味のあるおいしい魚で、体長が5～6cmと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。

2つ目は「冬瓜」です。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瓜と書いて冬瓜という名前なのでしょう？それは、収穫した冬瓜を、風通しの良いところで保存しておけば、冬までもつことから、ついた名前だそうです。冬瓜は水分が多く、むくみをとったり、熱を下げる効果があります。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。

どちらも今が旬でおいしい食べ物です。味わっていただきましょう。

令和6年 9月 11日(水) 第二学校給食センター

(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 なす入りふしめん汁



【ひとロメモ】

ふしめんについて知ろう

(食文化)

みなさんは「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」はそうめんを作る時にできる、切れ端の部分です。

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島で、そうめんが作られるようになったのは、今から約400年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪そうめんの作りかたを習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

小豆島の郷土料理である「ふしめん汁」を味わって食べましょう。

令和 6年 9月 11日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん ふりかけ 牛乳
ねぶとのカレーあげ 切り干し大根の三杯酢
冬瓜の煮物

《今日の丸亀産の食材》

冬瓜 きゅうり



【ひとロメモ】

旬の冬瓜 ねぶとについて知ろう

(食文化)

冬瓜は夏が旬の野菜ですが「冬の瓜」という字を書きます。熟すと皮がかたくなって冬まで貯蔵できることから、この名前がついたようです。90%以上が水分のため、体を冷やす作用があり、利尿効果もあるので、むくみをやわらげてくれます。カリウムも多いので、体内のナトリウムバランスを整え、塩分のとりすぎを調整してくれます。その他にビタミンCも多いので、夏バテ予防や、疲労回復にもよいといわれています。とったばかりの冬瓜の表面には小さなトゲや毛がたくさんついています。それを、農家の方が1個1個手でこすって取り除き、届けてくれました。

また、今日の給食に出ている魚は「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は、正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって、様々な呼び方がある魚です。マダイに似た甘みのあるおいしい魚で、体長が5～6センチと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。今日は瀬戸内海で採れた「ねぶと」に、カレー粉をつけて油で揚げています。よくかんであじわって食べましょう。