

令和6年 9月 30日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き(すだち)  
きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

## 旬の魚 さんまについて知ろう

(食文化)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期、スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPAやDHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。骨を上手にとり、すだちをかけてさっぱりと食べてください。

令和6年 9月 30日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 いも煮  
白身魚のさくさく揚げ きゅうりのごまあえ



【ひとロメモ】

## 山形県の料理を知ろう

(食文化)

山形県といえば、広い庄内平野で米作りが盛んな県です。

小学5年生は社会科で勉強したことを思い出してくださいね。

その他にも、さくらんぼを始めとして、りんごやぶどうなど、いろいろな果物の栽培も盛んな県です。

山形県の郷土料理である「いも煮」は、収穫した里いもや野菜、特産品である牛肉、こんにゃくなどをおもな材料として、しょうゆや砂糖、酒で味付けし、大きな鍋にたくさん作ります。大勢の人が集まって、河原などの屋外で食べる楽しい秋の行事となっているようです。

令和 6年 9月 30日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳

さんまの塩焼き すだちぞえ

きゅうりのおかかえ 玉ねぎのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 旬の魚のさんまについて知ろう

(感謝の心)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。刀の様に細長く、青白く光っている見た目から、さんまという字は漢字で、「秋」と「刀」と「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりするはたらきがあります。今日は、さんまの塩焼きにすだちを添えています。食育資料を参考にお箸で上手に食べましょう。

旬の恵みに感謝していただきましょう。