

令和6年 10月 1日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐
かぼちゃのかのこ揚げ 中華サラダ



【ひと口メモ】

中国の料理について知ろう

(食文化)

中国の人口は約14億人で、世界一人口の多い国です。日本と中国は距離的に近く、昔から交流がありました。文化面だけではなく、食べ物のほとんどが中国から伝わってきたといっても、いいくらいです。

中国は国の面積が広いので、同じ国の中でも地形や気温が異なります。そのため、地域によって調理方法や使われる食材も違い、料理は大きく、北京、上海、広東、四川の4つに分かれています。

どの料理もたいへんおいしいので、世界中で食べられています。今日の麻婆豆腐は四川料理のひとつです。日本の食文化にも、大きな影響をあたえた中国の料理を、味わって食べてください。

令和6年 10月 1日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐
中華サラダ みかん



【ひと口メモ】

みかんを味わおう

(食品を選択する能力)

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、簡単に皮がむけて食べやすいものです。みかんは、冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。10月から「極早生」、「早生」11月頃に「中生」12月ごろから「晩生」と収穫できる時期が違っており、太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっています。

みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。

令和 6 年 10 月 1 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華サラダ かぼちゃのかのこあげ

«今日の丸亀産の食材»

きゅうり



【ひと口メモ】

大豆からできる食べ物について知ろう

(食品を選択する力)

みなさんは豆といえば、何を思い浮かべますか？豆は種類が多く、大豆、いんげん豆、えんどう豆などがあります。色や形がさまざまなものが、世界中で食べられています。

今日の給食では「大豆」を使っています。大豆は体のもとになるたんぱく質、丈夫な骨を作るカルシウム、貧血の予防になる鉄分などがたっぷりです。

では、そんな大豆からできている食品は何でしょうか？

正解は、豆腐やきなこなどの食材になる他、みそやしょうゆなど調味料にもなります。

今日は、麻婆豆腐に豆腐やみそが入っています。いろんな料理で大活躍の大豆を、残さずしっかり食べましょう。