

令和6年 10月 16日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮
ひじきとじゃこの和えもの かきたま汁



【ひとロメモ】

かつおについて知ろう

(食文化)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「戻りかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAが多く含まれていて、生活習慣病を予防するのに役立っています。

今日はかつおを油で揚げて甘辛く味付けています。しっかりかんで食べてください。

令和6年 10月 16日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 秋の香りごはん 牛乳 白身魚のさくさく揚げ
キャベツの即席漬け 豚汁



【ひとロメモ】

配膳のきまりを知ろう

(社会性)

食事の配膳では、お皿やおわんの並べ方にきまりがあります。日本料理は、京都に幕府があった室町時代にその形が出来上がったともいわれます。そのときの「本膳料理」が今に伝わる配膳のきまりのもとになっています。

並べ方は、まずはごはんを持った茶碗は手前の左側に置きます。みそ汁などのおわんは右側に置きます。ご飯を左側に置くのは、日本では昔から大切なものを太陽が昇る東側、つまり左に置く習慣があったことや、右ききの人が左手で茶碗をもつときに便利だからと考えられています。おかずのお皿はご飯やみそ汁の奥に置きます。

配膳は、昔から日本に伝わる大切な文化です。ぜひ受け継いで未来に伝えていきたいですね。

令和 6年 10月16日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

かつおのじぶ煮 ひじきとじゃこのあえもの

かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり



【ひとロメモ】

旬の戻りがつおについて知ろう

(心身の健康)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりがつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや、頭の働きをよくするDHAが多く含まれています。

これらは、生活習慣病を予防するのに役立つとされています。

今日はかつおを油で揚げて、みんなの好きな甘辛い味つけにしています。残さず食べましょう。