

令和6年 11月 13日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 えびと大豆の唐揚げ
食べて菜のおひたし じゃがいもと厚揚げの煮物



【ひとロメモ】

香川県産の小えびについて知ろう

（食文化）

今日の小えびは瀬戸内海でとれたものです。香川県では、10cm 前後までしか成長しないえびを「小えび」と呼んでいます。瀬戸内海では小えびが夏のはじめから秋にかけて多くとれます。一般的には大きいものは塩ゆで、小さいものはてんぷら、ばらずしなどにも使います。

今日の給食のえびと大豆のからあげは小えびのうまみを生かして、からりと揚げることで歯ごたえも良くおいしく食べられます。

瀬戸内海の恵みに感謝しながら、よくかんでいただきましょう。

令和6年 11月 13日（水） 第二学校給食センター

（献立名） 古代飯 牛乳 いもたこ煮
白身魚の香味揚げ 食べて菜のごま酢あえ



【ひとロメモ】

郷土料理を味わおう

（食品を選択する能力）（食文化）

今週は「ふるさとの食 再発見週間」です。この週は香川県の食材や料理についてふれ、あらためてその良さに気付いてほしいということで設けられています。

今日は郷土料理の「いもたこ煮」を取り入れています。郷土料理には、旬の食材やその地域でとれるものを組み合わせて作るものが多くあります。「いもたこ煮」は、里芋と瀬戸内海でとれる新鮮な「たこ」を甘辛く煮た料理です。まさに海と里でとれるものを組み合わせた、特徴ある郷土料理ですね。

令和 6 年 11 月 13 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳
じゃがいもと厚あげの煮もの
食べて菜のおひたし えびと大豆のからあげ

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜 チンゲン菜



【ひと口メモ】

姿勢よく食べよう

（心身の健康）

みなさんは、今、どんな姿勢で給食を食べていますか？ 背すじがピンと伸び、机に対して前を向き、両足が床についている姿勢が、食事のときのよい姿勢です。この姿勢で食べると、よいことが三つあります。

一つ目は、周りの人から、かっこよくくりりしく見えること。

二つ目は、背すじを伸ばすとおなかが圧迫されず、消化がよくなること。

三つ目は、両足を床につけることで、しっかりかむことができることです。

いつも姿勢に気をつけて食べていると、自然とよい姿勢のままでいることができます。よい姿勢で食べるためのポイントは食器を持つことです。

では、みなさん、一緒にしてみましょう。

背すじをピンと伸ばし、机に対して前を向き、両足を床につけて、食器を持っていたきましよう。