

令和6年 12月 4日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き
百花のごまドレッシング和え 豚汁



【ひとロメモ】

バランスの良い食事を知ろう

(食事の重要性)

食べ物には、いろいろな栄養があり、「主にエネルギーのもとになる黄色のグループ」、「主に体を作る赤のグループ」、そして、「主に体の調子を整える緑のグループ」の3つに分けることができます。

食事の内容を考える時に、主食・主菜・副菜・汁物をそろえるとバランスが整いやすくなります。

今日の給食では、主食の麦ごはんは主に黄色のグループ、主菜の鮭の照り焼きは主に赤色のグループ、副菜の百花のごまドレッシング和えと、豚汁は主に緑色のグループの食べ物を使っています。このように、黄色・赤・緑のグループがそろそろ組み合わせとなり、栄養バランスがよいです。

給食は、栄養バランスが整うように考えて作られているので、毎日の食事の参考にしてみましょう。

令和6年 12月 4日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 減量麦ごはん 味つけのり 牛乳 きびなごのフライ
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 【中】さつまいもチップス



【ひとメモ】

秋田県の料理について知ろう

(食文化)

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。

お汁に入っている「きりたんぼ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立てのお米をつぶして、杉の串に細くまきつけて焼いたものを「たんぼ」といいます。たんぼとは、やりの刃を覆う部分のことで、炊いたお米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることで「きりたんぼ」というようになりました。

秋田県の料理を味わっていただきましょう。

令和 6年 12月4日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 高野豆腐のおとしあげ

百花のごまドレッシングあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

百花(まんば) 大根 葉ねぎ



【ひとロメモ】

みそ汁のよさを知ろう

(食品を選択する力)

みそ汁について「実の三種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる具のこと、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がとれる」という意味です。

みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」の他、カルシウム源となる「わかめ」などの海藻類、ビタミン源となる「旬の野菜」や「きのこ」、エネルギー源となる「いも類」など、さまざまな食材を組み合わせることができます。たくさんの食材を取り入れることで栄養価が高まることを昔の人は自然と身につけていたのですね。

米を主食としてきた日本人の食生活の知恵である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせで健康な体をつくりましょう。