

令和6年 12月 23日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん
ツナとキャベツのからしごま和え アーモンドいりこ



【ひと口メモ】

おいでまいについて知ろう

(食文化)

給食の米は、香川県で生まれたお米「おいでまい」を使っています。

香川県では米作りが盛んに行われています。しかし、地球の温暖化により、見た目が良くない米が多くできることから、今の香川県の気候に合った、暑さに負けないお米が作られました。それが、「おいでまい」という名前のお米です。

このお米は、「あわみのり」と「ほほえみ」というお米を掛け合わせて生まれたお米で、粒の大きさがそろっていて、味にくせがなく、どんな料理とも相性が良いのが特徴です。このおいでまいは、平成25年に行われた「米の食味ランキング」で最高ランクの「特A」の評価を四国で初めて受けました。

香川県の農家さんが大切に育ててきた「おいでまい」を味わっていただきましょう。

令和6年 12月 23日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ
チンゲンサイのおひたし かきたま汁



【ひとロメモ】

主食をしっかり食べよう

(食事の重要性)

お米やパンなど主食をたくさん減らしている人はいませんか？お米やパンに含まれる炭水化物は五大栄養素のひとつで、体や脳のエネルギーとなるため、とても大切です。

炭水化物を極端にとらない食事が続くと、疲れやすくなったり、たんぱく質や脂質をとる割合が高まって、じん臓や血管への負担がふえたり、筋肉が減少したりして、体に悪い影響がでます。

炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めんなどを1日3回の食事ですっきりとるようにしましょう。

今日はごはんを中心としたおかずをそろえた和食です。さばに骨があるので、気をつけて食べましょう。

令和 6年 12月23日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 おいでまいごはん 牛乳

みそ煮込みおでん

ツナとキャベツのからしごまあえ

アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも キャベツ 小松菜



【ひと口メモ】

新米のおいでまいを味わおう

(感謝の心) (食文化)

今日の給食のごはんは、香川県で生まれたお米、「おいでまい」を使っています。

香川県では米作りが盛んに行われています。しかし、地球の温暖化により、見た目が良くない米が多くできるようになったことから、今の香川県の気候に合った、暑さに負けないお米が作られました。それが、「おいでまい」という名前のお米です。

このお米は、粒の大きさがそろっていて、味にクセがなく、どんな料理とも相性がいいのが特徴です。この「おいでまい」は、平成25年に行われた「米の食味ランキング」で最高ランクの「特A」の評価を四国で初めて受けました。また、過去5回最高賞の「特A」の評価を受けています。今年の「おいでまい」も「特A」の評価をとれると良いですね。

香川県の農家さんが大切に育ててくれた「おいでまい」を味わっていただきましょう。