令和７年　　５月　27 日（火）　　中央学校給食センター

【献立名】　　米粉パン　　牛乳　　春野菜のポトフ
　　アーモンドいりこ　　フルーツポンチ

【ひと口メモ】

香川県産のいりこについて知ろう

（食文化）

給食クイズをします。今日のアーモンドいりこに入っているいりこは、次のうちどの魚の仲間でしょう。

①さば　　②あじ　　③いわし　　（５秒待つ）

正解は③のいわしです。香川県では、観音寺市の伊吹島でかたくちいわしが多くとれ、新鮮なかたくちいわしを島の加工場でゆでて、乾燥させると、いりこができます。いりこは、大きさによって呼び名が変わり、今日のアーモンドいりこに入っている大きさのいりこは「かえり」と呼ばれます。

かえりには、骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれているので、成長期のみなさんに食べてほしい食べ物のひとつです。よくかんで残さず食べましょう。

令和７年　５月　２７日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　コッペパン　　牛乳　　白いんげん豆のシチュー
キャロットサラダ　　いりことアーモンドのオリーブオイル

【ひとロメモ】

いんげん豆について知ろう

（健康によい食事のとり方）

豆は、マメ科の植物の種子のうち食べることができるもののまとめたものをいいます。小学５年生は、理科でいんげん豆を使って発芽の実験をしますね。いんげん豆は世界中で広く利用されているマメの１つです。日本で栽培されているのはほとんどが北海道産です。

今日の給食では、白いんげん豆を使ったシチューです。いんげん豆は、そのままでは固くて食べられないので、１２時間くらい水につけたり、お湯で長い時間ゆでたりして、いんげん豆をやわらかくしてから料理につかいます。

いんげん豆の栄養は、体をつくるもとの「たんぱく質」やエネルギー源のもとの「炭水化物」をたくさん含んでいます。

いんげん豆の栄養をいただきましょう。

令和　7 年　5 月 27 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】　米粉パン
牛乳　春野菜のポトフ
アーモンドいりこ　フルーツポンチ

≪今日の丸亀産の食材≫
キャベツ　玉ねぎ　チンゲン菜　パセリ

【ひと口メモ】

小煮干しについて知ろう

（食事と文化）

今日の給食に登場している小煮干しですが、ほかの呼び名では「かえり」や、「いりこ」とも言います。香川県は全国有数の「いりこ」の産地で、特に瀬戸内海の伊吹島ではいりこ漁が盛んです。年間およそ 2700 トン、全国第 5 位の生産量を誇っています。香川県の「小煮干し」はほぼ 100%、カタクチイワシから作られています。香川県産の「小煮干し」の生産の特徴は、「鮮度」です。これは、漁場と加工場が近いことでいわしの鮮度を保ったまま加工することができるためです。

今日の「アーモンドいりこ」は、小煮干しから出るうまみがたっぷり入っています。おいしくいただきましょう。