

令和 7 年 6 月 23 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ
もずくスープ シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

沖縄県の料理について知ろう

(食文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。沖縄県の料理は、気温の高い地域であることや、歴史的に日本と中国の両国の文化の影響を受けています。沖縄県は豚の飼育に適しているので、豚肉をよく食べて、頭からしっぽまで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。

また、沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、今が旬で苦味はありますが、ビタミンCを多く含んでいます。豆腐や卵などといっしょに炒めたゴーヤチャンプルーは有名ですね。

今日の給食では、ゴーヤを入れたかき揚げ、豚肉を使った沖縄風炊き込みごはんのジューシー、もずくを使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーです。

また、今日6月23日は沖縄慰霊の日です。この日は、今から80年前の戦争で、沖縄の地上戦が終わったことから、亡くなった人たちに祈りをささげ、平和を願う記念日です。この機会に沖縄の歴史や平和について考えてみましょう。

令和7年 6月 23日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 肉じゃが
きゅうりの酢の物 小煮干しとアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

じゃがいもの育ち方を知ろう

(健康によい食事のとり方)

じゃがいもは、根ではなくて茎を食べる芋です。収穫してから2～4カ月たつと、じゃがいものくぼみから芽を出し、芋からの栄養で地上の茎や葉になります。葉は光合成をはじめ、つくったでんぷんを地下で横に伸びた茎の先に蓄えます。でんぷんが蓄えられて丸く太ったものがじゃがいもです。じゃがいもは、寒さに耐えて動物などに食べられないように地中で子孫を残す姿なのです。

今日の給食は、今が旬のじゃがいもを使った煮物です。

とれたてのじゃがいもをおいしくいただきます。

令和 7 年 6 月 23 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】 ジューシー 牛乳
ゴーヤのかき揚げ もずくスープ
シークアーサーゼリー

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ



【ひとロメモ】

沖縄慰霊について知ろう

（食文化）

今日、6月23日は沖縄慰霊の日です。この日は、沖縄県では県民の休日になります。沖縄県が定めた沖縄戦犠牲者への哀悼の意と世界平和を願う日です。第二次世界大戦末期の沖縄戦において、日本軍による組織的戦闘が終結したことにちなんだ記念日です。私たちは、直接戦争を知らないために、つい平和であることが当たり前と感じてしまいがちですが、平和であることのありがたみについて考えるきっかけにしたいですね。

今日の給食では、沖縄の名物である「ジューシー」と呼ばれる炊き込みごはん、ゴーヤ、もずく、シークアーサーゼリーが登場しています。沖縄県の食文化を知り、よく味わっていただきましょう。