

令和7年 9月 2日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 キムチごはん 牛乳 小いわしのフライ 小松菜のごまドレッシング和え
わかめスープ



【ひとロメモ】

韓国の食文化を知ろう

(食文化)

今日の給食は、韓国で有名なキムチをごはんに混ぜ、キムチごはんにしました。キムチは韓国の伝統的な漬物です。日本の漬物と違うところは、唐辛子などの香辛料をたくさん加えて漬け込むところです。韓国では、キムチは家庭で手作りされることが多く、使われる野菜や味付けが異なり、それぞれの家庭の味があります。毎年、11月から12月頃になると、「キムジャン」といって、仕事や学校を休み、家族総出で1年分のキムチを漬ける風習があるそうです。

キムチのピリッとした辛さが食欲をそそりますね。給食では、みなさんが食べやすいように少し甘めに味付けをしています。味わって食べましょう。

令和7年 9月 2日（火） 第二学校給食センター

（献立名） わかめごはん 牛乳 さばの香味焼き
小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

防災について知ろう

（食事の重要性）

毎年9月1日は防災の日です。いざという時のために普段から水や非常食などを備えておくことが大切です。

ではクイズです。飲む水は、一人一日分どれくらいの量が必要でしょうか？

- ① 1L ② 2L ③ 3L

答えは、③の3Lです。一人3Lを用意するとよいといわれています。

また、非常食の種類には、レトルトごはんやおかずやジュースなど加熱せずに食べられる食品があります。ほかにも缶詰があります。缶詰の種類には、さばなどの魚やくだものがありますね。

この機会にお家でも防災のための食料について話あってみましょう。

令和 7 年 9 月 2 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 キムチごはん

牛乳 小いわしのフライ

小松菜のごまドレッシングあえ

わかめスープ

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

韓国料理について知ろう

（食文化）

今日の給食では、韓国の代表的な食材の「キムチ」を取り入れています。

キムチという言葉の起源は、「野菜の塩漬け」を意味する「沈菜」が長い年月が経つ内に、沈菜→ヂムチェ→キムチェ→キムチの形に変わりながら、「キムチ」として定着したと言われています。

韓国は日本のとなりの国ですが、食文化が異なります。その土地の気候や歴史、文化によって食文化にも違いがあり、その違いを理解することはとても大事です。

その第一歩として今日は、韓国の食を楽しみましょう。