

令和 7 年 10 月 8 日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮
かもかみ和え かきたま汁



【ひとロメソ】

かつおについて知ろう

（食文化）

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「戻りかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」はエサを食べて大きくなってからの場所に戻ってくるため、脂がのっていて、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAが多く含まれていて、生活習慣病を予防するのに役立ちます。今日はかつおを油で揚げて甘辛く味付けています。味わって食べましょう。

また、今日はかみかみデーです。しっかりよくかんで食べましょう。

令和7年 10月 8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) くりごはん 牛乳 さばの塩焼き
小松菜のアーモンドあえ けんちん汁



【ひとロメモ】

季節の食べ物、栗を知ろう

(食文化)

栗にまつわることわざに「桃栗三年柿八年」という言葉があります。

意味は、芽生えのときから桃と栗は三年、柿は八年かけて実ができます。つまり何事も成果が上がるまでにはそれ相応の年月がかかるという意味です。

別のことわざに「石の上にも三年」とあるように、どんなに苦しくても目標に向かって粘り強くがんばっていけば、その先には必ずむくいがあるものだということをこのことわざが教えてくれます。

実際は、桃は2～3年、栗は3～4年、柿は4～5年で実をつけるそうで、「三年」や「八年」という期間は語呂合わせで選ばれたようです。

しかし、おいしい実を収穫するためには、農家の方は、肥料やり、せん定、草ぬきなど本当に手間をかけています。

今日は、栗ごはんです。長い年月がかかって実になった栗を味わっていただきましょう。

令和 7 年 10 月 8 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん

牛乳 かつおのじぶ煮

かみかみあえ かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬の戻りがつおについて知ろう

（心身の健康）

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「戻りがつお」といいます。

春の「かつお」は、脂が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや、頭の働きをよくするDHAが多く含まれています。これらは、生活習慣病を予防するのに役立つとされています。

今日は、かつおを油で揚げ、みんなの好きな甘辛い味つけにしています。今が旬の「戻りがつお」を味わって食べましょう。