

令和7年 10月 22日(水) 中央学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 ほうれん草とコーンの和え物 月菜汁



【ひとロメモ】

旬のさんまについて知ろう

(心身の健康)

さんまは、秋に最も脂がのっておいしくなります。この脂に含まれるEPAやDHAは、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

そんなさんまのとれる量がここ数年減ってきていることを知っていますか?その原因のひとつが地球温暖化だといわれています。日本の近くの海の温度が高くなったことで、冷たい海を好むさんまが日本に近よらなくなってしまったそうです。

このように気候の変化は、私たちの食生活にも影響を与えています。これからも秋においしいさんまを楽しめるように、自分たちの生活を見直さないといけませんね。

令和7年 10月 22日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ばらずし&錦糸卵 牛乳 さつまいものあげもん
きゅうりとキャベツのごまあえ すまし汁



【ひとロメモ】

秋祭りの料理について知ろう

(食文化)

秋は、お米をはじめ多くの作物が秋晴れのもと、収穫の時をむかえます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われます。収穫されたお米、野菜、果物などを氏神様にお供えして、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米でおいしい「ばらずし」を作ります。また、「あげもん」というさつまいもやれんこんのてんぷらや酢の物を作って、親せきの人を招いたり、料理を配ったりします。こうして共に豊作を喜び、祝いあってきたのです。

令和 7 年 10 月 22 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風
ほうれん草とコーンのあえもの 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

さんまの栄養について知ろう

（健康によい食事のとり方）

今日の給食には、秋の代表的な魚、「さんま」が登場していますね。この時期は、産卵前でよく脂がのっていてとてもおいしくなっています。そして、おいしいだけではなく、私たちの体にとっても良いことがたくさんあります。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、D H A や EPA がたいへん多く、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。そして、成長期の私たちの体に必要な栄養素である鉄分も豊富なので、積極的に食べたいですね。

今日の給食では、油で揚げ、蒲焼風のたれを絡めて食べやすくしています。残さず、いただきます。