

令和8年 3月 9日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 鯛めし 牛乳 かぼちゃの天ぷら  
ツナとキャベツのからしごま和え ふしめん汁



【ひとロメモ】

## 郷土料理の鯛めしを味わおう

(食文化)

鯛めしは、香川県のおとなりの愛媛県の郷土料理として有名ですが、香川県でも昔から食べられている料理です。瀬戸内海でとれる新鮮な鯛を丸ごと使って作る料理で、昔は船で大阪や神戸に荷物を運んで帰ってくる人たちの苦労や疲れをねぎらうごちそうとして作っていたようです。また、地域の行事や寄り合いの時に大きな釜で炊いてみんなで分け合って食べていたようです。鯛は色があざやかで味もおいしく、また、名前が「めでたい」に通じることから、縁起のよい魚として大切にされてきました。

今日は、鯛の骨は取り除いて使っていますが、小さな骨が混じっているかもしれないので、気をつけて食べてください。昔から食べ継がれてきた郷土料理の「鯛めし」を味わって食べましょう。

令和8年 3月 9日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ  
ししゃものいそべあげ ほうれんそうと白菜のごまあえ



【ひとロメモ】

## 好き嫌いしないで食べよう

(心身の健康)

この1年間の給食で、今まで苦手だった食べ物が食べられるようになったことはありましたか？

なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。少しずつ、苦手な食べ物も食べられるようになるといいですね。

令和 8 年 3 月 9 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

鯛めし 牛乳 かぼちゃの天ぷら  
ツナとチンゲン菜のからしごまあえ  
ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ チンゲン菜 大根 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 郷土料理の鯛めしについて知ろう

(食文化)

今日の給食に登場している「鯛めし」は、瀬戸内海でとれる鯛を使った郷土料理です。私たちの住む香川県や、瀬戸内海沿岸の地域で昔から食べられてきました。その中でも特に有名なものが、愛媛県の「鯛めし」です。

愛媛県は、昔から瀬戸内海での漁業が盛んな県であり、令和5年には真鯛の漁獲量が全国3位にもなりました。たくさん鯛がとれることから、愛媛県では2種類の鯛めしが郷土料理として伝えられています。

その1つが、愛媛県南西部の宇和島市に伝わる「宇和島鯛めし」です。宇和島鯛めしは、鯛の刺身を温かいごはんの上のにせ、だし汁と生卵、薬味をかけて食べるシンプルな料理です。

そしてもう一つが、松山市から東の地域に伝わる「鯛めし」です。こちらは、今日の給食にも登場している鯛のうま味がきいた炊き込みごはんの「鯛めし」です。骨に気をつけながら、味わって食べましょう。