

令和8年 6月 2日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
茎わかめのきんぴら にらたま汁



【ひとロメモ】

茎わかめについて知ろう

(心身の健康)

私たち日本人は、国土のまわりを海に囲まれ、昔からわかめや昆布、ひじきなどの海藻をよく食べてきました。また、生のままではすぐに食べられなくなってしまうので、干して乾燥させたり塩漬けにしたりして保存します。

茎わかめは、わかめの真ん中をたてに通っている太い芯の部分で、こりこりとした歯ごたえがあります。海そうの中でも骨や歯をじょうぶにするカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいを多く含んでいます。

今日は、ごぼうやにんじんと一緒にきんぴらにしました。体に良いわかめをしっかりかんで食べてください。

令和8年 6月 2日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 焼きとり丼 牛乳 小松菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

だしのとり方について知ろう

（食文化）

みなさんは、世界一かたい食べ物は何だと思いますか。正解は、かつおぶしです。みなさんが普段食べている、お好み焼きにふりかけるものは「けずりぶし」で、かたいかつおぶしを「かな」という道具でけずったものです。

今日の「じゃがいものみそ汁」は、「煮干し」と「かつおぶし」でだしをとっています。それぞれのだしだけでも十分おいしいのですが、2つのだしを合わせることで相乗効果が生まれ、うまみがさらに深まり、おいしくなります。

世界に自慢できる和食だしのおいしさを感じながら味わってください。

令和 8 年 6 月 2 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
茎わかめのきんぴら
にらたま汁

《今日の丸亀産の食材》

たまねぎ



【ひと口メモ】

茎わかめについて知ろう

(食品を選択する能力)

みなさん、茎わかめとは、わかめの“芯”の部分をカットして加工した食品ということを知っていましたか。

昔から一般的に売られてきたわかめは葉の部分で、芯の部分はほとんど食べられることがありませんでした。その一方、漁師さんの間では、栄養たっぷりのわかめを歯ごたえよく食べられる部分として、好んで食べられていたと伝えられています。

そんな茎わかめを、今日の給食では、「茎わかめのきんぴら」にしています。味わっていただきます。