

令和8年 6月 8日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ  
きゅうりの酢の物 豆腐汁 昆布大豆(中のみ)



【ひとロメモ】

## 酢のパワーを知り、進んで食べよう

(心身の健康)

給食では、酢を使った料理が時々登場します。酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からあったそうです。

酢はすっぱいから苦手という人もいますが、酢のパワーはたくさんあります。疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけてくれて、食べ物を腐りにくくしてくれるなど、良いことがたくさんあります。

また、暑くなってくると食欲がなくなったりするなど「夏バテ」が心配ですが、お酢やレモン、梅干しなど酸っぱいものを上手に加えることでさっぱりとして食べやすくなります。

今日は、きゅうりの酢の物に、酢を使っています。酢のパワーを取り入れて、元気に過ごしましょう。

また、今日のかみかみデーです。よくかんで食べましょう。

令和8年 6月 8日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐  
中華サラダ 【小中】小魚アーモンド



【ひとロメモ】

## 日本の風土とお米の関係について知ろう

(食文化)

梅雨を迎え、田植えの時期ですね。日本で稲が作られるようになったのは、縄文時代の後期、今から2500年くらい前とされます。

熱帯地方の湿地を原産とする稲は、成長するために多くの水を必要としますが、日本には幸いにも国土の約70%を占める森林から豊かな水がありました。また、一粒から多くの実りがある稲は、平地の少ない日本に向いている穀物だったのでしょ。

こうして日本人はお米を主食の穀物に選び、森林に木を植え、水を大切にし、稲作してきました。私たちが自然を大切に思う心は、この稲作が育んだものといえるかもしれません。

令和 8 年 6 月 8 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

ひじきごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ  
きゅうりの酢の物  
豆腐のすまし汁 (中) 昆布大豆

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり キャベツ  
葉ねぎ



【ひとロメモ】

# 酢について知ろう

(心身の健康)

今日のサラダには酢が入っています。酢にはいろいろな種類があり、お米をもとにした「米酢」や果物をもとにした「果実酢」などがあります。りんご酢などの果実酢はさっぱりとしていて、飲むこともあります。

暑くて食欲がないときには、酢を使った料理をおすすめします。酢の酸味や香りが胃酸を多く出し、消化吸収を助けてくれるからです。また、酢は疲れた時の体力回復にも効果があります。

暑さに負けないよう、残さず食べましょう。