

令和 8 年 7 月 15 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 あじの三杯酢 モロヘイヤとキャベツのおひたし
オリーブ豚汁 アーモンド (小・中)



【ひとロメモ】

あじの三杯酢について知ろう

(食文化)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。あじは、漢字で魚へんに「参る」と書きますが、おいしさに「参ってしまう」ほどであることからその漢字が使われたともいわれます。

また、あじの三杯酢とは、香川県で昔から食べられている郷土料理です。焼いた魚を酢、砂糖、しょうゆで合わせた三杯酢につけ、骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。熱い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和8年 7月 15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツの昆布あえ かきたま汁



【ひとロメモ】

魚の油について知ろう

(食品を選択する能力)

昔に比べると家庭でも肉を食べる回数がふえ、魚を食べる回数が減っています。肉も魚も同じたんぱく質を多く含む食べ物ですが、魚には肉にないすごい力があります。

そのすごい力を2つ紹介します。

- ①魚の油は血液をかたまりにくくし、血管を広げる働きがあります。また血液中のいらぬコレステロールをとりのぞく力もあり、血管の病気予防につながります。
- ②魚の油は記憶力をよくするので、魚を食べると勉強したことを忘れにくくなります。DHAといって脳細胞によい油です。

これらの魚の油は、「さば」「いわし」「さんま」「まぐろ」といった背中の青い魚にたくさん含まれています。

今日の給食の「さば」をしっかり食べて体によい油をとりいれましょう。

令和 8 年 7 月 15 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

わかめごはん 牛乳 あじの三杯酢
モロヘイヤとキャベツのおひたし
オリーブ豚汁 ㊤アーモンド

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ モロヘイヤ



【ひとロメモ】

モロヘイヤについて知ろう

（健康によい食事のとり方）

今日の給食にはモロヘイヤという野菜が使われています。モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味です。古代エジプトの王様が病気で苦しんでいた時、モロヘイヤのスープを食べると元気になったという伝説から、栄養豊富な野菜として大切に食べられてきたそうです。

モロヘイヤには、体の疲れを回復させるために必要なビタミンや、骨を作るもとになるカルシウムなどが豊富に含まれています。ネバネバした食感も特徴です。味わって食べましょう。