

令和 8 年 9 月 2 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
キャベツのおかか和え なす入りふしめん汁



【ひとロメモ】

ふしめんについて知ろう

(食文化)

みなさんは「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」とは、そうめんを棒にひっかけて伸ばす時に棒に巻きついて、丸くカールした部分のことを言います。つまり、そうめんの端っこのことです。

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島で、そうめんが作られるようになったのは、今から約400年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪そうめんの作りかたを習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

小豆島の郷土料理を味わってください。

令和8年 9月 2日（水） 第二学校給食センター

（献立名） わかめごはん 牛乳 さばの香味焼き
ひじきの五目煮 小松菜のアーモンドあえ



【ひとメモ】

防災について知ろう

（食事の重要性）

7月28日熊本県で大きな地震が起こりました。いざという時のために普段から水や非常食などを備えておくことが大切です。

ではクイズです。水や食料はどれくらいの量を備えておくといよいでしょうか？

①1日分 ②1週間分

答えは、②の一週間分です。大きな地震にそなえて1週間分を用意するとよいといわれています。

非常食の種類には、レトルトごはんやおかずやジュースなど加熱せずに食べられる食品があります。ほかにも缶詰があります。缶詰の種類には、さばなどの魚やくだものがありますね。

この機会にお家でも防災のための食料について話あってみましょう。

令和 8 年 9 月 2 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
キャベツのおかかあえ なす入りふしめん汁
レモンゼリー

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 なす
葉ねぎ



【ひとロメモ】

栄養バランスの良い食事について知ろう

（心身の健康）

今日の給食は、主食、主菜、副菜、汁物の4品がそろった和食の献立です。小学6年生や中学2年生のみなさんは家庭科で栄養バランスの良い献立を立てる学習をしています。そこで、役立つヒントを紹介します。

献立を立てるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵を使った主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜を組み合わせることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物がそろい、栄養バランスのよい献立になります。また、ねぎやしょうがなどの薬味やかつお節、ごまを使うことによって、塩分を押さえつつも、おいしく食べることができます。

今日の給食も、成長期の皆さんにとって大切な栄養がしっかりそろった献立です。残さずいただきます。