令和８年　　10 月　7 日（水）　　中央学校給食センター

【献立名】　　ごはん　　牛乳　　かつおのじぶ煮　　小松菜のごま和え
かきたま汁




【ひと口メモ】

# かつおについて知ろう

（食文化）

「かつお」といえば、４～５月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「戻りかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は、エサを食べて大きくなってもとの場所に戻ってくるため、脂がのっていて、おいしいと言われています。

「かつお」には、血液をサラサラにするＥＰＡや脳の働きをよくするＤＨＡが多く含まれていて、生活習慣病を予防するのに役立ちます。

今日はかつおを油で揚げて甘辛く味付けています。味わって食べましょう。

令和８年　１０月　７日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　栗ごはん　牛乳　さばのみそだれかけ　小松菜のアーモンド和え
けんちん汁




【ひと口メモ】

# 季節の食べ物、栗を知ろう

（食文化）

栗にまつわることわざに「桃栗三年柿八年」という言葉があります。

意味は、芽生えのときから桃と栗は三年、柿は八年かけて実ができます。つまり何事も成果が上がるまでにはそれ相応の年月がかかるという意味です。

別のことわざに「石の上にも三年」とあるように、どんなに苦しくても目標に向かって粘り強くがんばっていけば、その先には必ずむくいがあるものだということをこのことわざが教えてくれます。

実際は、桃は２～３年、栗は３～４年、柿は４～５年で実をつけるそうで、「三年」や「八年」という期間は語呂合わせで選ばれたようです。

しかし、おいしい実を収穫するためには、農家の方は、肥料やり、せん定、草ぬきなど本当に手間をかけています。

今日は、栗ごはんです。長い年月がかかって実になった栗を味わっていただきましょう。

令和　8 年　10 月 7 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん　牛乳　かつおのじぶ煮

小松菜のごまあえ　かきたま汁

**≪今日の丸亀産の食材≫**
小松菜、チンゲンサイ
葉ねぎ




【ひと口メモ】

# 旬のもどり鰹について知ろう

（心身の健康）

「かつお」といえば、４～５月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「戻りがつお」といいます。

春の「かつお」は、脂が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいと言われています。

「かつお」には、血液をサラサラにするＥＰＡや、頭の働きをよくするＤＨＡが多く含まれています。これらは、生活習慣病を予防するのに役立つと言われています。

今日は、かつおを油で揚げて、甘辛い味つけにした「かつおのじぶ煮」です。今が旬の「戻りがつお」を味わって食べましょう。