令和 8 年　　10 月　23 日（金）　　中央学校給食センター

【献立名】　栗ごはん　　牛乳　　白身魚のさくさく揚げ
小松菜のアーモンドあえ　　けんちん汁



【ひと口メモ】

栗が食べられてきた歴史について知ろう

（食文化）

「さるかに合戦」はみなさんも聞いたことがある童話だと思いますが、このお話の中にも栗は出てきますね。

日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時によく使っていたそうです。栗のほくほくした食感と甘味がお茶菓子としても好まれていたようです。

今日は栗ごはんにしました。秋の味覚を味わっていただきましょう。

令和８年　１０月　２３日（金）　　第二学校給食センター

（献立名）　麦ごはん　牛乳　さんまのかばやき　キャベツのごま和え
月菜汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

（健康によい食事のとり方）

さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚のおもな成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、ＤＨＡとＥＰＡという栄養素がたっぷりふくまれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚も脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和　8 年　10 月 23 日（金）　　飯山学校給食センター

【献立名】

栗ごはん　牛乳　白身魚の香味揚げ

キャベツのごまあえ　わかめのみそ汁

≪今日の丸亀産の食材≫
葉ねぎ、チンゲンサイ



【ひと口メモ】

富熊小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

（食事の重要性 、感謝の心）

今日の給食は、富熊小学校の 6 年生が考えてくれました。テーマは「旬の食べ物を食べて秋を元気に過ごそう」です。栗やキャベツなど旬の食べ物がたくさん入っていて、とてもおいしそうですね。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食 、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑 の３つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。また、旬の食べものをふんだんに使うことで、季節感を感じることができるだけでなく、旬の野菜からもたくさんの栄養を摂ることができます。そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事もとても大切です。献立を考えてくれた人に感謝して、いただきましょう。