令和８年　10月　26日（月）　　中央学校給食センター

【献立名】　焼き鳥丼　牛乳　キャベツのごま酢あえ
じゃがいものみそ汁



【ひと口メモ】

みそ汁の良さについて知ろう

（食文化）

みそ汁の味付けに使うみそは、大豆を煮たり蒸したりして発酵させて作るので、おいしいだけでなく、大豆よりも栄養価が高くなります。

また、汁物などのうまみのもとを「だし」といいますが、みそ汁のおいしさを決める重要なものです。給食では、煮干しや昆布、かつお節など２種類以上のだしを合わせて作ることで、おいしいだしになるように工夫しています。

給食のみそ汁は、栄養がとれるように、いろいろな具材を組み合わせています。油揚げや豆腐などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミン・ミネラル、じゃがいもや里芋といった炭水化物など、合う具材が多いのもみそ汁の良さです。

給食やお家でも登場することの多いみそ汁ですが、入れる食材の種類や量を工夫し、ご飯と組み合わせることで栄養バランスのよい食事を完成させることができる優れものなのです。

栄養満点のみそ汁を味わって食べましょう。

令和８年　１０月　２６日（月）　　第二学校給食センター

（献立名）　　五目うどん　牛乳　小いわしのフライ　切干大根とツナの和え物



【ひと口メモ】

さぬきうどんについて知ろう

（食文化）

「うどん」は奈良時代に遣唐使が中国で学んできたものですが、香川県には弘法大師が伝えたといわれています。雨が少なく、ひでりの多い香川県では、米作りは大変な苦労がありました。一方で、温暖な気候のため、裏作としての小麦がよく育ちました。また、雨が少ないため、塩田が発達して塩がとれたので、小麦粉と塩を原料にして「さぬきうどん」が誕生したのです。

うどんを作る時には塩が使われています。塩分の取りすぎは生活習慣病の原因のひとつといわれているので、食べ過ぎには注意が必要です。取りすぎた塩分を体の外に出してくれる野菜を一緒に食べるなど工夫してバランスよく食べましょう。

令和　8 年　10 月 26 日（月）　　飯山学校給食センター

【献立名】

焼き鳥丼　牛乳　キャベツのごま酢あえ

じゃがいものみそ汁

≪今日の丸亀産の食材≫

キャベツ、チンゲンサイ

葉ねぎ



【ひと口メモ】

みそ汁の良さを知ろう

（食品を選択する力、心身の健康）

みそ汁について「実の三種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる具のこと、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がとれる」という意味です。

みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」の他、カルシウム源となる「わかめ」などの海藻類、ビタミン源となる「旬の野菜」や「きのこ」、エネルギー源となる「いも類」など、さまざまな食材を組み合わせることができます。たくさんの食材を取り入れることで栄養価が高まることを昔の人は自然と身につけていたのですね。

米を主食としてきた日本人の食生活の知恵である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせで健康な体をつくりましょう。