令和８年　　10 月　30 日（金）　　中央学校給食センター

【献立名】　麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐　中華サラダ
みかん



【ひと口メモ】

旬の食材、みかんについて知ろう

（心身の健康）

みかんにはビタミンＣが多く含まれていて、かぜを予防するというのは、よく知られていることですね。「みかんが色づくと医者が青くなる」ということわざもあるほどです。実はみかんのパワーはそれだけではありません。生活習慣病の予防や、疲れをとる効果があります。

また、オレンジ色の実だけではなく、実が入っている薄い袋や、キレイにとってしまいたくなる白い筋にも健康によい効果があるので、ぜひそのまま食べてください。

この時期のみかんは、早生みかんといって、少し早く収穫できるみかんです。まだ少し酸っぱい味がしますが、この時期ならではの味わいです。簡単で手軽に食べられるみかんをしっかり食べて、健康に過ごしましょう。

令和８年　１０月　３０日（金）　　第二学校給食センター

（献立名）　麦ごはん　のりの佃煮　牛乳　ししゃもの磯部揚げ
きゅうりのおかか和え　筑前煮



【ひと口メモ】

筑前煮について知ろう

（食文化）

「筑前煮」は九州北部の郷土料理です。九州では「がめ煮」と呼ばれています。地域の方言でいろいろなものを寄せ集めることを「がめくりこむ」といい、それが料理の名前になったそうです。また豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに、亀のすっぽんを使って作った料理が由来との説もあります。野菜をはじめ、たくさんの食品がおいしくとれる煮物です。

筑前煮には旬でかみごたえのある「ごぼう」や「れんこん」などの野菜を使っているので、よくかんでしっかり食べましょう。

令和　8 年　10 月 30 日（金）　　飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐

中華サラダ　みかん

≪今日の丸亀産の食材≫
きゅうり



【ひと口メモ】

中華料理に親しもう

（食文化）

今日のめあては「中華料理に親しもう」です。

中華料理は、世界三大料理の一つであると言われています。中国の長い歴史の中で、さまざまな文化が取りこまれ、調理の技術が築きあげられてきました。

中華料理は大きく、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理の４つに分けられます。その中でも、麻婆豆腐は四川料理の一つです。四川料理は、香辛料を効かせた辛くて痺れる味が特徴です。

今日の給食の麻婆豆腐は、中国でもよく食卓に並ぶメニューです。中華料理は火加減が大事なので、麻婆豆腐も火加減に気をつけながら、一気に炒めるのがおいしく作るコツです。

中華料理に親しみをもっていただきましょう。