

令和5年 5月 17日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ
チンゲンサイのおかか和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮



【ひとロメモ】

大豆の加工品について知ろう

（食文化）

大豆は肉と同じように質のよいたんぱく質が含まれるため、「畑の肉」と呼ばれ、昔から日本で食べられてきました。

大豆が日本で栽培されるようになったのは、約2000年前の弥生時代で、田植えのときに田んぼのあぜに植えて育てたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。

栄養価の高い大豆ですが、生で食べると消化ができないことから加工されるようになり、今では豆腐、油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどたくさんの加工品が作られるようになりました。加工することにより、大豆の栄養を効率よくとることができるようになります。

今日の給食には大豆、みそ、焼き豆腐を使っています。しっかり食べて大豆の栄養をいただきましょう。

令和5年 5月 17日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 山菜おこわ 牛乳 ささみのごま揚げ
そら豆のあま煮 すまし汁



【ひとロメモ】

旬の山菜を味わおう

(食文化)

新緑の季節になると、野山にはたくさんの山菜が顔を出します。一番に春を告げるのが、「ふきのとう」です。畑やあぜ道に顔を出すのが「つくし」、そして山には、「ぜんまい」や「わらび」「たけのこ」「たらの芽」など、春には自然に生えている山菜がいっぱいあります。みなさんは野山を歩いてこれらの山菜をみつけたことはありますか。

今日の給食には、「たけのこ」と「わらび」を使った山菜おこわが登場しています。自然の恵みに感謝し、今が旬の山菜を味わって食べましょう。

令和5年 5月 17日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

そら豆のカレーあげ 小松菜のおかかあえ
焼き豆腐のみそそぼろ煮

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、そら豆、
小松菜、玉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】

そら豆について知ろう、生産者に感謝して食べよう

(感謝の心)

今日のめあては「そら豆について知ろう、生産者に感謝して食べよう」です。

そら豆は、香川県では明治時代から栽培されてきました。香川県の郷土料理として知られる「しょうゆ豆」はそら豆を煎って、しょうゆに漬けたものです。他にも未熟な青いそら豆を春の魚であるサワラといっしょに押し抜き寿司にして食べられています。このように、そら豆は讃岐の伝統とともに受け継がれています。

今日のそら豆は丸亀市で育てられたものです。育ててくださった農家さんのお話では、5月にとれるそら豆は「新豆」と呼んで昔から特別で大切なおいしいものとされているそうです。

そら豆の生産者の方や調理をしてくれた調理員さんなど、みなさんに感謝して、味わっていただきましょう。