

令和5年 6月 5日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐
中華サラダ ㊤小魚アーモンド



【ひと口メモ】

なすについて知ろう

(食文化)

3択クイズをします。英語で **Eggplant**(エッグプラント)とは、今日の給食に入っているどの野菜のことでしょう？

- ①きゅうり ②なす ③もやし

正解は、②のなすです。今日のめあては、「なすについて知ろう」です。なすは英語で **Eggplant**(エッグプラント)といいます。エッグとは卵という意味で、プラントは植物という意味です。海外では、白くて丸いなすを食べる国もあることからエッグプラントと呼ばれています。日本では、なすといえば、紫色ですね。この紫色はナスニンという色素によるもので、老化やがんなどの病気を予防する効果があると言われています。なすは、実がスポンジのようになっていて、味がしみ込みやすく、いろいろな料理に使われます。今日のような麻婆豆腐や煮物、フライなど和・洋・中どのメニューにも合います。旬のなすを味わって食べましょう。

令和5年 6月 5日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さけの照り焼き
茎わかめのきんぴら 豚汁



【ひとロメモ】

わかめについて知ろう

(食品を選択する能力)

わかめは海の中で育ちます。

クイズです。海の中で育つ、わかめの長さは、次の3つのうちどれでしょう？

- ①5cm
- ②50cm
- ③150cm

正解は、③の150cmです。大きいものだと長さが4mもあるそうです。

今日の給食では、わかめの茎の部分を使い「きんぴら」にしました。コリコリした食感を味わって食べましょう。

【献立名】麦ごはん

牛乳 なすいり麻婆豆腐

中華サラダ (中：小魚アーモンド)

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、葉ねぎ、なす、
キャベツ、きゅうり、にんにく



【ひとロメモ】

中華料理に親しまおう

(食事と文化)

今日のめあては「中華料理に親しまおう」です。

中国の人口は約14億人で、世界一人口の多い国です。日本と中国は距離も近く、昔から交流がありました。文化面だけではなく、食べ物のほとんどが中国から伝わってきたといってもいいくらいです。その中でも、中華料理は世界三大料理の1つであると言われています。長い歴史の中で、さまざまな文化が取りこまれ、調理の技術を築きあげてきました。

今日の給食にある麻婆豆腐は、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ください。