

令和5年 6月 6日(火)

中央学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ  
チンゲン菜のごまドレッシング和え 新玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

## ひじきの栄養を知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「ひじきの栄養を知ろう」です。

今日は、ひじきご飯です。そこで、ひじきの栄養についてクイズをします。

ひじきは、黄色、赤、緑の食べ物のグループのうち、どのグループに入るでしょう。

① 黄色 ② 赤 ③ 緑

答えは、②の赤の食べ物のグループです。海藻類の中でも、特にひじきにはカルシウムや食物繊維が多く含まれており、今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品の一つです。栄養たっぷりのひじきご飯をおいしく食べましょう。

令和5年 6月 6日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め  
きゅうりのごまドレッシングあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## 米を食べることのよさについて知ろう

(食文化)

丸亀市の学校給食では、主食の曜日を「ごはん」は月、水、金の3回、「パン」は火、木の2回実施していますが、昨年度から毎月第1週目の火曜日を「パン」から「ごはん」にかえて、ごはんの日を増やすことにしました。

これは、家庭での食事の洋食化や学校給食へのさまざまな意見をもとに、和食のよさを伝えることやお米の消費を増やすことをねらうようにしたからです。

日本の食料自給率は38%で、先進国の中でもとても低く、多くは輸入に頼っています。食料自給率を上げるためには、まずは自給率が100%の米を中心とした食事です。ほかにも、地域でとれる野菜などを食べ、国産の農産物が増えることで農家の方が元気になるなど、よいことがあります。

今日はごはんを中心とした和食の献立です。

【献立名】麦ごはん

牛乳 鶏肉の梅ソース

キャベツとちりめんのごまあえ たまねぎのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、チンゲン菜、  
玉ねぎ



【ひとロメモ】

## 入梅について知ろう

(食文化)

今日のめあては「入梅について知ろう」です。

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。このつゆを漢字で書くときに、この時期が旬のあるたべものを使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょうか？

①梅 ②芋 ③豆

答えは①梅です。梅と雨という漢字2文字で「梅雨」と読みます。この時期は梅の実が大きく実り収穫される時期でお店にも並んでいますね。この時期は、暦の上では梅雨に入る時期ということで、「入梅」と言われています。梅雨が終わると、暑い夏がやってきます。暑さや、この季節の蒸し暑さで食欲がない時もさっぱりした梅の味ならば食べやすく、食欲もわいてきます。

今日の給食では「鶏肉の梅ソース」に梅が入っています。味わってたべましょう。