

令和5年 10月 18日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉と栗の甘辛和え
かみかみ和え すまし汁



【ひとロメモ】

栗が食べられてきた歴史について知ろう

(食文化)

「さるかに合戦」はみなさんもよく知っている童話だと思いますが、このお話の中にも栗は出てきますね。

日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時によく使っていたそうです。栗のほくほくした食感と甘味がお茶菓子としても好まれていたようです。

今日は旬の栗を、揚げたとり肉と一緒に甘辛いたれであえています。秋の味覚を味わっていただきましょう。

また、今日のかみかみデーです。よくかむことを意識して食べましょう。

令和5年 10月 18日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 秋の香りごはん 牛乳 さばの塩焼き
キャベツの即席漬け 豚汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

「さば」「さんま」「いわし」など、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚のおもな成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚にはDHAとEPAという栄養素がたっぷりふくまれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。秋から冬にかけて、青魚も脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしく元気になりましょう。

令和5年 10月 18日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉と栗の甘辛あえ
かみかみあえ すまし汁

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、葉ねぎ、
玉ねぎ、冬瓜、にんにく



【ひと口メモ】

旬の栗について知ろう、よくかんで食べよう

(食文化)

今日のめあては、「旬の栗について知ろう、よくかんで食べよう」です。

今日は、カミカミデーです。よくかんで食べましょう。

「さるかに合戦」のお話に出てくる栗。皆さんもよく知っている童話ですね。日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時に、お茶菓子としてよく使っていて、ほくほくした食感と甘みが好まれていたようです。

今では、当たり前のように食べられている栗ですが、温暖化の影響や災害で最近では値段が高騰したり、収穫量が減ってきています。そんな貴重な栗を、今日は鶏肉と一緒に甘辛いタレにからめました。好き嫌いせず、秋の恵みに感謝して食べましょう！