

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き
ほうれん草とたくあんのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁



【ひとロメモ】

みそ汁のよさを知ろう

(心身の健康)

今日のみそ汁は、豆腐や油揚げ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめが入った具だくさんのみそ汁です。

みそ汁は、すぐに作ることができ、手軽に水分やたんぱく質、食塩などを補給できる日本生まれの料理です。

戦国時代には、その栄養面のよさから戦の前後で食べられるように草や茎、だいこんなどをみそで煮詰めて保存食をつくり、持ち歩いたといわれています。わたしたちが今も食べているみそ汁が戦国時代の武士にとっても栄養源になっていたのです。

みそ汁は、1つのおわんにさまざまな食材を入れることができます。野菜やきのこ、豆腐、魚、肉などを入れていろいろな栄養素がとれるので、朝ごはんにもおすすめの料理です。

ぜひ、家でも作ってみてくださいね。

令和5年 10月 30日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ
きゅうりのおかかあえ 筑前煮



【ひとロメモ】

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する説もあります。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5年 10月 30日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

さばの幽庵焼き ほうれん草とたくあんのごまあえ
豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、小松菜、
にんにく



【ひと口メモ】

みそ汁のよさを知ろう

(食品を選択する力)

今日のめあては、「みそ汁のよさを知ろう」です。

みそ汁の具について「実の三種は身の薬」ということわざが古くからあります。はじめの「実」とは、みそ汁に入れる具のことをいい、次の「身」とはそれを食べる人のことを表し、「三種類の具を入れたみそ汁は、それを食べる人の薬になるくらい栄養がとれる」という意味です。

みそ汁に入れる具は、たんぱく源となる「とうふ」や「油あげ」の他、カルシウム源となる「わかめ」などの海藻類、ビタミン源となる「旬の野菜」や「きのこ」、エネルギー源となる「いも類」など、さまざまな食材を組み合わせることができます。たくさんの食材を取り入れることで栄養価が高まることを昔の人は自然と身につけていたのですね。

米を主食としてきた日本人の食生活の知恵である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせで健康な体をつくりましょう。