

令和6年 3月 8日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 鯛めし 牛乳 かぼちゃの天ぷら ツナとキャベツのからしごま和え
ふしめん汁 昆布大豆(小・中)



【ひと口メモ】

郷土料理の鯛めしを味わおう

(食文化)

鯛めしは、香川県のおとなりの愛媛県の郷土料理として有名ですが、香川県でも昔から食べられている料理です。瀬戸内海でとれる新鮮な鯛を丸ごと使って作る料理で、昔は船で大阪や神戸に荷物を運んで帰ってくる人たちの苦労や疲れをねぎらうごちそうとして作っていたようです。

また、地域の行事や寄り合いの時に大きな釜で炊いてみんなで分け合って食べていたようです。鯛は色があざやかで味もおいしく、また、名前が「めでたい」に通じることから、縁起のよい魚として大切にされてきました。

今日は、瀬戸内海でとれた、鯛を使っています。昔から食べ継がれてきた郷土料理の「鯛めし」を味わってください。

令和6年 3月 8日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
切干大根のごまあえ 根菜汁



【ひとロメモ】

切干大根について知ろう

(食品を選択する能力)

旬の時にたくさんとれた野菜を、長い間保存する方法の一つに乾燥させるという方法があります。冷蔵庫がなかった時代、生活の知恵として考え出され、今も受け継がれています。

今日の給食に出ている、切干大根もその一つで、秋から冬にたくさんとれた大根を、細く切って乾燥させたものです。乾燥することで、独特のうまみや甘味が出てきます。給食では、煮物やあえものなどによく使っています。カルシウムや鉄、ビタミンDなどがたくさん含まれているので、成長期のみなさんにしっかり食べてほしい食品です。その他、腸のはたらきをよくする食物せんいも多いので、生活習慣病の予防のためにも役立ちます。しっかりかんで食べましょう。

令和6年 3月 8日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】鯛めし 牛乳 (小中: 昆布大豆)

かぼちゃの天ぷら

ツナとキャベツのからしごまあえ ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、

葉ねぎ、大根



【ひとメモ】

郷土料理の鯛めしについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「郷土料理の鯛めしについて知ろう」です。

今日の給食に登場している「鯛めし」は、瀬戸内海で獲れる鯛を使った郷土料理です。私たちの住む香川県や、瀬戸内海沿岸の地域で昔から食べられてきました。その中でも、特に有名なのが愛媛県の「鯛めし」です。愛媛県は、昔から瀬戸内海での漁業が盛んであり、令和2年には真鯛の漁獲量が全国3位ということもあり、2種類の「鯛めし」が郷土料理として伝わっているようです。

その一つが、愛媛県の南西部の宇和島市に伝わる「宇和島鯛めし」です。「宇和島鯛めし」は、鯛の刺身を温かい白ごはんの上に乗せて、だし汁と生卵、薬味をかけて食べるシンプルな料理です。これはその昔、伊予水軍の人達が船の上でもすぐに食べられる食事として、考案したといわれています。

そしてもう一つが松山市から東の地域に伝わる「鯛めし」です。これが、今皆さんが食べている鯛のうま味がきいた炊き込みごはんの「鯛めし」です。お祝い事や人が集まる時に食べられてきた、ちょっと特別な食事です。骨に気をつけながら、味わって食べましょう。