

令和5年 3月 20日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンド和え
月菜汁 ㊥黒糖ビーンズ



【ひと口メモ】

和食を味わおう

(食文化)

私たちが毎日のように食べている和食は、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本には、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振る舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、和え物、汁物の一汁三菜の食事構成が栄養バランスに優れており、健康によいといわれています。そんな和食の良さが世界で認められたということは、とても誇らしいことですよね。

給食でも今日の献立のような和食がたくさん登場していますね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

令和5年 3月 20日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物
切干大根とツナのあえもの いちご



【ひとロメモ】

こんにゃくについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日の給食のとりに肉とじゃがいも煮ものには、「つきこんにゃく」が入っています。

クイズです。こんにゃくの原料は何でしょうか？

①かいそう ②いも ③米

正解は、②の「いも」で、「こんにゃくいも」から作られます。

「糸こんにゃく」とよく似た形をした食品に「しらたき」があるのを知っていますか？どちらも同じ「こんにゃくいも」から作られますが、じつは製造工程に違いがあります。「しらたき」は固める前に細くしたものをいい、「糸こんにゃく」は固めてから細く切り出したものをいいます。どちらも原材料は同じなのに、製造工程が違うだけで呼び名が変わるのは不思議ですね。

令和5年 3月 20日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 (中:黒糖ビーンズ)
鶏肉の和風ソースかけ
小松菜のアーモンドあえ 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、チンゲン菜、
小松菜、葉ねぎ、にんにく



【ひとロメモ】

和食を味わおう

(食文化)

今日のめあては「和食を味わおう」です。

私たちが普段食べている和食が、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形の無い文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そしてユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。

給食でも今日の献立のように、和食がたくさん登場しています。日本の食文化「和食」のすばらしさを味わって、これからも伝えていきましょう。