

令和5年 4月 17日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物
ゆかり和え さつまいもチップス (中)



【ひとロメモ】

切干大根について知ろう

(食文化)

みなさんは、切干大根がどのようにして作られるか知っていますか？

冬にたくさんとれた大根をきれいに洗ってから細く切り、太陽の光の下で干して乾燥させて作ります。生の大根と比べると、甘みが増して、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれていて体にとっても良い食品です。

たくさんとれた大根を長い間食べられるようにと考えた昔の人の知恵は素晴らしいですね。

今日は煮物にしました。よくかんで食べましょう。

令和5年 4月 17日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ
和風サラダ かきたま汁



【ひとロメモ】

食べ物の働きを知ろう

(心身の健康)

食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つめは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、血や肉、骨などおもに体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなど、おもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろうように組み合わせを考えています。

令和5年 4月 17日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
鶏肉の照り焼き ゆかりあえ
切り干し大根の煮物 (中: さつまいもチップス)

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、玉ねぎ、
葉ねぎ



【ひとロメモ】

郷土料理の切り干し大根の煮物を味わおう

(食文化)

今日のめあては、「郷土料理の切り干し大根の煮物を味わおう」です。

冬の日差しに照らされて、農家の軒先にたくさん干されていた切り干し大根は、1年中副食として利用でき、煮物や、汁の具、三杯酢につけはりはり漬けにするなどして食べられていました。今も、その味は、各家庭に受け継がれています。大根の干し方としては、たこ干し、短冊切りにして糸に通して干す、ついて干すなどの方法があります。

また、栄養面では食物繊維が豊富で、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラルも豊富です。一度乾燥させることによって、甘味やうま味が増し歯ごたえのある食感になります。賞味期限が長く日持ちするので、常備しておくとかかと便利な食材です。

そんな切り干し大根を今日は、煮物にしています。味わっていただきましょう。