

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭の南部焼き
いそか和え なすとふしめんのみそ汁



【ひとロメモ】

ふしめんについて知ろう

(食文化)

みなさんは今日のみそ汁に入っている「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」とは、そうめんを棒にひっかけて伸ばす時に棒に巻きついて、丸くカールした部分のことを言います。つまり、そうめんの端っこのことです。

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島で、そうめんが作られるようになったのは、今から約400年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪そうめんの作りかたを習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

小豆島の郷土料理を味わってください。

令和5年 9月 11日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 高野豆腐の卵とし
小いわしのフライ キャベツのごまあえ



【ひとロメモ】

よくかむことのよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べ過ぎを防ぎます。また、かむと脳への血液量が増えて脳の働きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の表面を修復したりして、むし歯をふせぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこのように体によいことがたくさんあります。

今日は、かみごたえのある「小いわしのフライ」をつけていますので、よくかんで食べましょう。

【献立名】麦ごはん 牛乳

鮭の南部焼き 小松菜とたくあんのあえもの
なすとふしめんのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、小松菜、
玉ねぎ、葉ねぎ、なす



【ひと口メモ】

郷土料理のふしめんのみそ汁について知ろう

(食文化)

今日のめあては「郷土料理のふしめんのみそ汁について知ろう」です。

みなさんは、「ふしめん」を知っていますか? 「ふしめん」とは、そうめんを棒に引っかけて伸ばすときに巻き付けている丸くカールした部分のことを言います。つまり、そうめんの端っこのことです。

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島でそうめんが作られるようになったのは、今から400年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪そうめんの作り方を習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

郷土料理である、なすとそうめんのみそ汁を味わっていただきましょう。