

令和5年 9月 25日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ささみのから揚げ
小松菜とたくあんのごま和え 冬瓜の煮物



【ひとロメモ】

冬瓜について知ろう

(食文化)

冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬の瓜と書いて冬瓜という名前なののでしょうか？それは、収穫した冬瓜を、風通しの良いところで保存しておけば、冬までもつことから、ついた名前だそうです。

冬瓜は水分が多く、むくみをとったり、熱を下げる効果があります。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

今日の冬瓜は丸亀市の農家の方が大切に育ててくれました。今が旬のおいしい冬瓜が入った煮物を味わっていただきましょう。

令和5年 9月 25日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ
きゅうりのごま酢あえ 冬瓜のすまし汁



【ひとロメモ】

丸亀でとれた冬瓜を味わおう

(食文化)

今日の汁には、冬の瓜と書く「冬瓜」という野菜を使っています。

東南アジア生まれの冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬の字がつく名前なのでしょうか？

それは、収穫した冬瓜を一定の温度で風通しのよいところに保存しておけば、冬まで保存することができることから、ついた名前だそうです。冬瓜は、暑さに強く寒さに弱い野菜です。水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げる効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

きょうの冬瓜は、丸亀市内でとれたものです。残さずに食べましょう。

令和5年 9月 25日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
ささみのからあげ いそかあえ
切り干し大根の煮物

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜



【ひと口メモ】

和食を楽しもう

(食文化)

今日のめあては、「和食を楽しもう」です。

みなさんが普段、何気なく食べている和食は2013年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、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密に関わっているもののことです。

世界的な健康志向もあり、日本食レストランが大幅に増加するなど、海外での和食人気は高まっています。その理由の一つとして、和食は栄養バランスが良く、一汁三菜が基本の健康的な食事とされています。また、旬の魚や季節の野菜、豆や海藻を組み合わせた食事は、生活習慣病の予防にも良いと注目されています。

たくさんの国の料理を食べることができる今こそ、和食の良さを見直し、味わってみましょう。