

令和5年 10月 2日(月)

中央学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮  
小松菜のおかか和え じゃがいもの煮物



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養について知ろう

(心身の健康)

大豆はある栄養が多く含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

- ①畑の肉
- ②海のミルク
- ③森のバター

答えは①の畑の肉です。

大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や筋肉を作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔、日本人は、肉をあまり食べなかったので、大豆は体をつくる上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆やみそやしょうゆなどの調味料も作られていて、私たちの食事には欠かせない食べ物のひとつです。

大豆と小煮干しの揚げ煮を残さず食べましょう。

令和5年 10月 2日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き  
小松菜のおかかあえ きんぴらごぼう



【ひとロメモ】

## きんぴらごぼうについて知ろう

(食文化)

「きんぴら」という料理は、せん切りにした食材を砂糖やしょうゆで煮て、少し辛味をきかせたものをいいます。この「きんぴら」という料理の名前は、江戸時代、日本の伝統的な人形劇である「浄瑠璃」の中の主人公の名前にちなんだものです。

その主人公の名前は「坂田金平(さかた・きんぴら)」といいます。あの昔話で有名な「金太郎」の息子です。金平は、とても強くて勇ましかったそうです。

料理の「きんぴら」で、はじめて作られたのが「きんぴらごぼう」でした。歯ごたえのあるごぼうをよくかんで食べると、もりもり力がつきます。それは金平の強さに通じると、この名前がつけられたそうです。

給食の「きんぴらごぼう」をよくかんで食べて、強い体をつくりましょう。

令和5年 10月 2日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳  
かつおのじぶ煮  
チンゲン菜とコーンのあえもの 豚汁

《今日の丸亀産の食材》  
チンゲン菜、玉ねぎ



【ひとロメモ】

## 旬の戻りがつおについて知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「旬の戻りがつおについて知ろう」です。

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりがつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや、頭の働きをよくするDHAが多く含まれています。

これらは、生活習慣病を予防するのに役立つとされています。

今日はかつおを油で揚げて、みんなの好きな甘辛い味つけにしています。残さず食べましょう。