

令和5年 10月 4日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 秋の五目うどん 牛乳 白身魚の香味揚げ
和風サラダ ㊤ミックスナッツ



【ひとロメモ】

旬の食べ物について知ろう

(食文化)

スポーツの秋、読書の秋、秋と聞いてみなさんはどんな言葉が思い浮かびますか。

実りの秋という言葉があります。秋は、旬の果物や野菜、魚などの食べ物がいっぱい出回り、何を食べてもおいしい季節です。新米のご飯、脂ののった秋刀魚、さつまいも、さといも、栗、きのこ、みかんなどがあります。日本は、春・夏・秋・冬と、四季があり、それぞれの季節に、おいしい食べ物が登場する、すばらしい国です。

今では、季節を問わず、どんな食べ物でも手に入り、食べ物の旬を感じる事が少なくなりました。しかし、旬の食べ物は、たくさん出回り値段が安だけでなく、味や栄養も優れていると言われています。給食では、この時期にたくさんとれる秋の味覚を取り入れた献立を考えています。

今日は、さといもやきのこが入った秋の五目うどんです。味わって食べましょう。

令和5年 10月 4日(水) 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
キャベツとわかめの酢の物 小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

カルシウムをとろう

(食品を選択する能力)

人の体の骨はどうなっていくと思いますか？

- ①生まれてから、ずっと同じ骨のまま。
- ②骨は毎日少しずつ生まれ変わりながら、大きくなっていく。

答えは②です。体の骨は毎日少しずつ壊れて外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨が生まれ変わっていきます。

骨や歯をつくる栄養素のカルシウムを多く含むたべものに、牛乳や骨ごと食べる小魚、大豆、緑黄色野菜があります。

今は生涯で一番成長する時期なので、牛乳を給食で1本、給食がない日にも飲むことがおすすめです。

令和5年 10月 4日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】秋の五目うどん 牛乳
小いわしのフライ 和風サラダ
(中：ミックスナッツ)

《今日の丸亀産の食材》
ぎゅうり



【ひと口メモ】

旬の食べ物(食欲の秋)について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「旬の食べ物(食欲の秋)について知ろう」です。

少しずつ気温が下がってきて、日中も過ごしやすくなり秋の到来を感じる季節になりましたね。みなさんは、「〇〇の秋」と聞いたらどんな秋を思い浮かべますか？勉強の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々な秋がありますね。

今日は、実りの秋・食欲の秋ということで、給食でも秋を感じられるような献立になっています。

秋の五目うどんには、今が旬のしめじ、しいたけなどのきのこが入っています。

日本人はこのように、昔から、自然や季節の移ろいを大切にし、料理でもそれを表現してきました。これは、「和食文化」の特徴の一つでもあります。

食事の中にも季節を感じ、旬の恵みに感謝して、今日の給食も味わっていただきましょう。