

令和5年 11月 15日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 揚げささみのレモン和え
食べて菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

高野豆腐を味わおう

(心身の健康)

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつけました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。今では、冷凍機を使って凍らせる製法が主流になっています。

高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、とても健康にいい食べ物です。高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和5年 11月 15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) キムチごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ
海藻サラダ 春雨と白菜のスープ 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

感謝して食べよう

(勤労と感謝)

食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」とは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめてという言葉です。

人間は、自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。また、農家の人が農作物を育てて収穫したり、漁業に携わる人が魚介をとったり、配達をする人が安全に気をつけて運んだりするなど、私たちに食品が届くまでに多くの人たちがかかわっています。

今日は城坤小学校のリクエスト献立です。材料は、米やとり肉、白菜などの野菜、全部で19種類使いました。命ある食べ物、関わった人に感謝していただきましょう。

【献立名】麦ごはん 牛乳
ささみのレモンあえ 食べて菜のおひたし
高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、食べて菜、
チンゲン菜



【ひと口メモ】

地場産物の食べて菜について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「地場産物の食べて菜について知ろう」です。

食べて菜は、10月の終わりから3月に入る頃までが旬の、香川県生まれの野菜でしたね。シャキシャキとした食感と苦味の少なさが特長で、調理もしやすいです。

では、食べて菜の名前の由来はどこからきたか知っていますか？

(5秒まつ)

実は、食べて菜は小中学校の児童・生徒から名前を募集して名付けられました。讃岐弁で「みんなに食べてほしい」という願いと讃岐弁をかけあわせています。

今日の食べて菜は、飯山地区の農家の方に作ってもらいました。食べて菜のおいしさを味わっていただきましょう。