

令和6年 3月 18日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 肉もっそ 牛乳 鮭の照り焼き
かみかみ和え 月菜汁



【ひとロメモ】

肉もっそを味わおう

(食文化)

「肉もっそ」とは、香川県三豊市の郷土料理で、「もっそう飯」という言葉が由来です。この「もっそう飯」は、海や山、里の食材を炊いて、炊き立てのごはんに混ぜる料理で、一人分に分けて手で丸く握ったおにぎりのような料理です。

昔の農作業は、地区の人みんなで朝から夜まで行っていました。その時の昼ごはんを食べられていたのが、「肉もっそ」でした。今では、三豊市内のお祭りで肉もっそが振舞われています。

今日の給食の肉もっそには、牛肉、にんじん、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、豆腐、枝豆を甘辛く炊いて、炊き立てのごはんに混ぜました。三豊市の郷土料理を味わっていただきましょう。

令和6年 3月 18日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮
ししゃものカレー揚げ 中華サラダ



【ひとロメモ】

カルシウムの多い食べ物を食べよう

(食文化)

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われています。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物として「ししゃも」「豆腐」があります。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

令和6年 3月 18日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】肉もっそ 牛乳

さけの照り焼き かみかみあえ

月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ、大根、

小松菜



【ひとロメモ】

郷土料理の肉もっそについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「郷土料理の肉もっそについて知ろう」です。

「肉もっそ」は三豊市豊中町の郷土料理で、稲刈りや茶摘みのあとによく食べられていたそうです。昔、農作業は地区の人が総出で行う一日仕事でした。そんなときの昼食に、肉もっそを食べていました。

肉もっその「もっそ」には、手で丸く握ったものという意味があります。このことからわかるように、肉もっそは農作業の最中に食べやすいようにおにぎりのような形にしています。また、豊中町の宇賀神社のどぶろく祭りでも、肉もっそが振る舞われています。

今日の給食の肉もっそには、牛肉、にんじん、干しいたけ、ごぼう、こんにやく、豆腐、枝豆を甘辛く炊いて、炊き立てのご飯に混ぜました。三豊市の郷土料理を味わっていただきます。