

令和4年 11月 18日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 古代飯 牛乳 小いわしのフライ いもたこ煮 食べて菜のゆず香和え



【ひとロメモ】

郷土料理を味わおう

(食文化)

学校給食では香川県の食べ物や郷土料理を意識してとり入れています。今日は香川県の郷土料理である「いもたこ煮」です。

郷土料理には、旬の食材やその地域でたくさんとれるものを組み合わせて作るものがたくさんあります。「いもたこ煮」は、里芋と瀬戸内海でとれる新鮮な「たこ」を甘辛く煮た料理です。まさに海と山の幸を組み合わせた、特徴ある郷土料理ですね。

みなさんは他にどのような郷土料理を知っていますか。友だちやお家の人と話し合ってみましょう。

令和4年 11月 18日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 味つけのり 牛乳 小いわしのフライ
小松菜のごま酢あえ 高野豆腐の卵とし



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

クイズです。今から約1700年以上前の弥生時代、卑弥呼の食事は1回の食事でも何回かかんでいたでしょう。

①100回 ②1000回 ③4000回

正解は、③の4000回です。1700年前に比べて、現代は、約620回しか、かんでいないといわれています。今の私たちが食べている食事は、どちらかというとなやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。しかし、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬い食べ物が多く、かみごたえのある食事だったようです。

よくかんで食べると満腹感も感じて食べ過ぎを防いだり、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つので、虫歯予防になったりもします。その他にも、口のまわりの筋肉を動かすことになり、脳の働きが活発になる効果もあります。

今日の給食は、かみごたえのある「こいわしのフライ」をよくかんで食べましょう。

令和4年 11月 18日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】古代飯 牛乳

小いわしのフライ

食べて菜のゆず香あえ いもたこ煮

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜、キャベツ、
さといも、チンゲン菜



【ひと口メモ】

郷土料理を味わおう

(心身の健康、食文化)

今日のめあては「郷土料理を味わおう」です。

今週は「ふるさとの食 再発見週間」です。この週は香川県の食材や料理についてふれ、あらためてその良さに気付いてほしいということで設けられています。そこで、学校給食でも香川県の食べ物を意識してとり入れています。

今日は、香川県の郷土料理である「いもたこ煮」です。郷土料理には、旬の食材やその地域でたくさんとれるものを組み合わせて作るものがたくさんあります。「いもたこ煮」は、里芋と瀬戸内海でとれる新鮮な「たこ」を甘辛く煮た料理です。まさに海と里の幸を組み合わせた、特徴ある郷土料理ですね。

みなさんは他にどのような郷土料理を知っていますか。友だちやお家の人と話し合ってみましょう。