

令和4年 10月 12日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれ焼き キャベツのしらす和え
豆腐のすまし汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

(心身の健康)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚の主な成分は、体をつくるもとになるたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

青魚は、秋から冬にかけて、脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和4年 10月 12日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ばらずし&錦糸卵 牛乳 さつまいものあげもん
きゅうりとキャベツのごまあえ あかだし



【ひと口メモ】

秋祭りの料理について知ろう

(食文化)

秋はお米をはじめ多くの作物が秋晴れのもと、収穫の時をむかえます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われます。収穫されたお米、野菜、果物などを氏神様にお供えして、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米でおいしい「ばらずし」を作ります。また、「あげもん」というさつまいもやれんこんのてんぷらや酢の物を作って、親せきの人を招いたり、料理を配ったりします。こうして共に豊作を喜び、祝いあってきたのです。

令和4年 10月 12日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばのみそだれがけ

キャベツのしらすあえ 豆腐のすまし汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、小松菜、

葉ねぎ



【ひとロメモ】

青魚の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「青魚の栄養について知ろう」です。

みなさんは、青魚がどんな種類の魚が分かりますか？

(5秒ほど待つ)

青魚とは、さば、マグロ、あじ、いわし、さんまなど背の青い魚のことをいいます。そんな青魚には、血液を若く保つなどのはたらきが期待できるDHAやEPAなどが豊富に含まれており、健康維持に役立つ食品として注目されています。

しかし、近年、日本人は子どもから高齢者にいたるまで、魚離れが進んでいます。先ほど話したとおり、青魚には健康に役立つ栄養がたくさんあります。まずは、缶詰やスーパーのお惣菜などもうまく利用して、魚を食べよう心がけましょう！