

令和4年 9月5日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの七味焼き 小松菜のごま和え  
じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## 和食のよさを知ろう

(心身の健康)

私たちが普段食べている和食は、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そして、ユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。

今日の給食も和食の献立ですね。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

令和4年 9月 5日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐  
そうめんうりの酢の物



【ひとメモ】

## そうめんうりについて知ろう

(食文化)

今日のアエものに入っている細長く黄色い野菜は「そうめんうり」といいます。

「そうめんうり」はゆでて、冷たい水に入れると果肉の部分がほぐれて、パラパラと細かいそうめん状になるので、このような名前になりました。「そうめんうり」は、かぼちゃの仲間です。「そうめんかぼちゃ」や「糸かぼちゃ」「錦糸うり」などと呼ばれています。

今日の「そうめんうり」は丸亀でとれたものです。味わっていただきましょう。

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの七味焼き

小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、チンゲン菜、  
葉ねぎ、じゃがいも



【ひとロメモ】

## 和食を楽しもう

(食文化)

今日のめあては、「和食を楽しもう」です。

みなさんが普段、何気なく食べている和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密に関わっているもののことです。

世界的な健康志向もあり、日本食レストランが大幅に増加するなど、海外での和食人気は高まっています。その理由の一つとして、和食は栄養バランスが良く、一汁三菜が基本の健康的な食事とされています。また、旬の魚や季節の野菜、豆や海藻を組み合わせた食事は、生活習慣病の予防にも良いと注目されています。

たくさんの国の料理を食べることができる今こそ、和食の良さを見直し、味わってみましょう。