

令和4年 9月 7日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ねぶとのカレー揚げ 冬瓜の煮物
切干大根の三杯酢



【ひとロメモ】

地場産物 旬のねぶと・冬瓜について知ろう

(食文化)

1つ目は「ねぶと」です。今日の給食に出ている小さい魚を「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって様々な呼び方があります。瀬戸内海では、夏にたくさんとれます。マダイに似た甘味のあるおいしい魚で、体長が5～6cmと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。

2つ目は「冬瓜」です。6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬の瓜と書いて冬瓜という名前なのでしょう？それは、収穫した冬瓜を、風通しの良いところで保存しておけば、冬までもつことから、ついた名前だそうです。冬瓜は水分が多く、むくみをとったり、熱を下げる効果があります。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

どちらも今が旬でおいしい食べ物です。味わっていただきましょう。

令和4年 9月 7日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 小煮干しと大豆の揚げ煮
小松菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

卵の形について知ろう

(食品を選択する能力)

卵はどうして卵の形をしているのでしょうか？

魚やカエルの卵はまん丸ですが、ニワトリなど鳥類の卵はまん丸ではなく、いわゆる卵形をしています。鳥が卵を産むときに、蛇などほかの動物にねらわれないように、高い木の上に巣をつくり、そこに卵を産んで、時間をかけて温め、ヒナにかえます。その間、卵の形がまん丸だと、高い木からころがり落ちやすくなるので、あの卵形で防いでいるのではと考えられています。ニワトリは地上で卵を産みますが、鳥の進化の過程が卵の形にも表れているのですね。

令和4年 9月 7日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 ねぶとのカレー揚げ

切り干し大根の三杯酢 冬瓜の煮物

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、冬瓜



【ひとロメモ】

(食文化)

旬の冬瓜、ねぶとについて知ろう

今日のめあては「旬の冬瓜、ねぶとについて知ろう」です。

冬瓜は夏が旬の野菜ですが「冬の瓜」という字を書きます。熟すと皮がかたくなって冬まで貯蔵できることから、この名前がついたようです。90%以上が水分のため、体を冷やす作用があり、利尿効果もあるので、むくみをやわらせてくれます。カリウムも多いので、体内のナトリウムバランスを整え、塩分のとりすぎを調整してくれます。その他にビタミンCも多いので、夏バテ予防や、疲労回復にもよいといわれています。とったばかりの冬瓜の表面には小さなトゲや毛がたくさんついています。それを、農家の方が1個1個手でこすって取り除き、届けてくれました。残さず食べましょう。

また、今日の給食に出ている魚は「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は、正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって、様々な呼び方がある魚です。マダイに似た甘みのあるおいしい魚で、体長が5~6センチと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。あまり馴染みのない魚ですが、瀬戸内海で夏にたくさん獲れます。今日は瀬戸内海で獲れた「ねぶと」に、カレー粉をつけて油で揚げています。すこし骨がありますが、しっかり噛んで食べてください。