

令和4年 9月 15日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 大豆チョコバター(小・中) 牛乳  
ポトフ かぼちゃのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

## いりこを味わおう

(食文化)

「いりこ」とは、西日本での煮干しの呼び名です。香川県では、観音寺市の沖合いにある伊吹島でカタクチイワシが多くとれ、新鮮なカタクチイワシを島の加工場でゆでて、乾燥させると、いりこができます。

いりこには、うまみ成分のイノシン酸が豊富で、おいしい出汁が出ます。また、骨を丈夫にするカルシウムもたっぷり含まれているので、成長期のみなさんにも食べてほしい食べ物の一つです。内臓に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収に欠かせない栄養素なので、丸ごと食べましょう。

いりこは大きさによって呼び名が変わり、今日使っているいりこは「かえり」と呼ばれています。よく噛んで食べましょう。

令和4年 9月 15日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ポトフ  
かぼちゃサラダ ココア豆



【ひとロメモ】

## 大豆について知ろう

(食品を選択する能力)

ココア豆の豆は、大豆です。大豆は、豆腐や納豆、しょうゆ・みそなどの調味料として、古くから日本人と深く関わってきました。

さて、最近、子どものうちから生活習慣病になる例が増加してきています。日本人の健康が心配されるようになってあらためて見直されたのが大豆です。私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれており、大豆は「畑の肉」といわれています。

「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気で毎日をおくれるように、大豆や大豆製品をすすんで食べるようにしましょう。

令和4年 9月 15日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中：大豆バターチョコ)  
牛乳 ポトフ かぼちゃのサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》  
かぼちゃ、きゅうり



【ひとロメモ】

## 香川県産のいりこについて知ろう

(食文化)

今日のめあては、「香川県産のいりこについて知ろう」です。

香川県は全国有数のいりこの産地で、特に観音寺の伊吹島のいりこは有名です。さぬきうどんには、「いりこだし」が欠かせません。

香川県のいりこは、ほぼ100%、カタクチイワシから作られています。香川県産のいりこ生産の特徴は、漁場と加工場が非常に近いことです。いりこの漁場と加工場が近いことで、いりこの鮮度を保ったまま加工することができ、高い品質のものができるのです。

今日の給食では、アーモンドといっしょに炒り、カリッと仕上げています。よくかんで、おいしくいただきます。