

令和4年 9月 28日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼きすだち添え
チンゲン菜のお浸し 豆腐とわかめのみそ汁



【ひとロメモ】

旬の魚 さんまについて知ろう

(食事と文化)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期、スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。すだちをかけてさっぱりと食べてください。

令和4年 9月 28日(水) 第二学校給食センター

(献立名) さつまいもごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ
小松菜のごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

かむことの良さについて知ろう

(食事の重要性)

今から1800年以上も前の弥生時代、日本にはいくつもの国があり、そのうちの一つ、邪馬台国に卑弥呼という女王がいました。

弥生時代には、米や、あわやきびなどの雑穀、魚や貝、イノシシやシカなどの肉、くりやどんぐり、野菜や山菜など、いろいろなものが食べられていました。卑弥呼の時代の食事は今よりもずっとかみごたえがあって、まさに「かむかむ献立」だったのでしょ。

よくかむと、食べ物の味がよりわかるようになり、消化・吸収に役立ち、むし歯を防ぎます。そして肥満予防や脳の活性化にも役立つなど、よいことがたくさんあります。

今日の給食の「ししゃも」、「小松菜」や「ごぼう」などの野菜をしっかりよくかんで食べましょう。

令和4年 9月 28日(水) 飯山学校給食センター

【献立名】 ごはん

牛乳 さんまの塩焼きすだち添え

チンゲン菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、チンゲン菜



【ひとロメモ】

旬の魚 さんまについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「旬の魚 さんまについて知ろう」です。

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。刀の様に細長く、青白く光っている見た目から、さんまという字は漢字で、「秋」と「刀」と「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりするはたらきがあります。

今日は、さんまの塩焼きにすだちを添えています。食育資料を参考にお箸で上手に食べましょう！！

旬の恵みに感謝していただきましょう。