

令和4年 7月 13日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け キャベツのごま和え  
豚汁



【ひとロメモ】

## 豆あじについて知ろう

(食文化)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じものです。焼いた魚を酢、砂糖、しょうゆで合わせた三杯酢につけ、骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和4年 7月 13日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃのてんぷら  
白瓜のおかかあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

## 白うりについて知ろう

(感謝の心)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面ではカリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内でとれた白瓜を使っています。白瓜の栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白瓜のおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和4年 7月 13日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 豆あじの南蛮漬け

キャベツのごまあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、玉ねぎ、

葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 豆あじについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「豆あじについて知ろう」です。

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯酢という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。