

令和4年 6月 7日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめご飯 牛乳 さばの塩焼き 昆布和え 豚汁



【ひとロメモ】

和食の良さを知ろう

(食文化)

私たちが普段食べている和食が、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。日本の素晴らしい食文化「和食」をこれからも大切にしていきましょう。

令和4年 6月 7日(火) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 とりつくね
きゅうりの酢の物 けんちん汁



【ひとロメモ】

米を食べることのよさについて知ろう

(食文化)

丸亀市の学校給食では、主食の曜日を「ごはん」は月、水、金の3回、「パン」は火、木の2回実施していますが、今年度から毎月第1週目の火曜日を「パン」から「ごはん」にかえて、ごはんの日を増やすことにしました。

これは、家庭での食事の洋食化や学校給食へのさまざまな意見をもとに、和食のよさを伝えることやお米の消費を増やすことをねらうようにしたからです。

日本の食料自給率は38%で先進国の中でもとても低く、多くは輸入に頼っています。食料自給率を上げるためには、まずは自給率が100%の米を中心とした食事にするからです。

ほかにも、地域でとれる野菜などを食べ、国産の農産物が増えることで農家の方も元気になるなど、よいことがあります。

今日はごはんを中心とした和食の献立です。残さずいただきましょう。

令和4年 6月 7日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】わかめごはん

牛乳 さばの塩焼き

昆布あえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、きゅうり、小松菜、
じゃがいも、玉ねぎ、葉ねぎ



【ひとロメモ】

和食のよさについて知ろう

(食事の重要性)

今日のめあては、「和食のよさについて知ろう」です。

日本の食事は昔から一汁三菜が基本でした。一汁三菜とは主食であるごはん、汁物、おかず3品を組み合わせた献立のことです。

まず、ごはん、エネルギーのもととなる炭水化物をとり、汁物で水分をとります。そして「三菜」の「菜」とはおかずのことをあらわします。

1つ目のおかずは肉、魚、卵や豆腐などでからだをつくるもととなる食べ物のおかずになります。あとの2つのおかずは、野菜を中心とした、からだの調子を整える食べ物になります。

このように一汁三菜をそろえて食べることでバランスのよい食事をすることができます。毎食、一汁三菜の食事をするのは難しいかもしれないので1日に1回からでも、できるように心がけたいですね。