

令和4年 6月 13日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきと厚揚げの煮物
チンゲン菜のおかか和え



【ひとロメモ】

丸亀市産の野菜について知ろう

(感謝の心)

給食には、みなさんが住んでいる丸亀市でとれた野菜がたくさん登場します。丸亀市でとれた野菜を使うことの良さは、収穫してから運ぶ距離が短く時間もかからないので、新鮮でおいしいということです。

そして、誰が、どんなところで、どのように作っているか分かるので、とても安心です。また、生産者の方も地域の人のためだと思えばがんばる気持ちがさらに大きくなります。

今日の給食では、「チンゲン菜」が丸亀市産です。みなさんのために丸亀市の谷本さんが大切に育ててくれました。感謝して、おいしくいただきましょう。

令和4年 6月 13日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
小松菜と大豆のあえもの かきたま汁



【ひとロメモ】

日本の風土とお米の関係について知ろう

(食文化)

梅雨を迎え、田植えの時期ですね。日本で稲が作られるようになったのは、縄文時代の後期、今から2500年くらい前とされます。熱帯地方の湿地を原産とする稲は、成長するために多くの水を必要としますが、日本には幸いにも国土の約70%を占める森林から豊かな水がありました。

また、一粒から多くの実りがある稲は、平地の少ない日本に向いている穀物だったのでしょう。こうして日本人はお米を主食の穀物に選び、森林に木を植え、水を大切にし、稲作してきました。私たちが自然を大切に思う心は、この稲作が育んだものといえるかもしれません。

令和4年 6月 13日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 高野豆腐の落とし揚げ

チンゲン菜のおかかあえ ひじきと厚揚げの煮物

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、チンゲン菜



【ひと口メモ】

香川県産：おいでまい 米の栄養について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「香川県産：おいでまい 米の栄養について知ろう」です。

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて脳などのエネルギー源として使われます。食べ過ぎはよくありませんが、毎日給食に出るくらいのごはんの量をきちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食であるお米を中心に、魚や豆などの赤色のグループ、野菜、海藻などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活をおくりましょう。

また、給食では香川県オリジナルの品種であるおいでまいを使用しています。農家の方にも、感謝していただきましょう。