

令和4年 6月 29日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 中華サラダ



【ひとロメモ】

## 中国の料理について知ろう

(食文化)

中国の人口は約14億人で、世界一人口の多い国です。日本と中国は距離的に近く、昔から交流がありました。文化面だけではなく、食べ物のほとんどが中国から伝わってきたといってもいいくらいです。

中国は国の面積が広いので、同じ国の中でも地形や気温が異なります。そのため、地域によって調理方法や使われる食材も違い、料理は大きく、北京、上海、広東、四川の4つに分かれています。

どの料理もたいへんおいしいので、世界中で食べられています。今日の麻婆豆腐は四川料理のひとつです。日本の食文化にも大きな影響をあたえた中国の料理を味わって食べてください。

令和4年 6月 29日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め  
切り干し大根のごまドレッシングあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## 運動の練習・試合の後の食事に気をつけよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんの中には、スポーツが好きで習っている人や運動部に所属している人も多いのではないのでしょうか。練習や試合の後には体に疲れがたまります。疲れには、トレーニングによるもの、運動に必要なエネルギー源が足りなくておこるもの、緊張など体へのストレスなどいろいろです。

こうした疲れを早く回復させて次の日に備えるためにも、ごはんやパンなどの糖質(炭水化物)を中心とした食事が大切です。また、疲れを回復させるためには、ビタミンCも欠かせません。野菜やくだものなどからビタミンCをとりましょう。スポーツ選手は、毎食野菜、くだものをそえるようにしています。

運動の後の食事や合間で食べる間食の内容を考え、体の土台を作ることが技術の向上へとつながります。

令和4年 6月 29日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 中華サラダ

なす入り麻婆豆腐

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、  
なす



【ひと口メモ】

## 中華料理に親しもう

(食文化)

今日のめあては、「中華料理に親しもう」です。

中華料理は世界三大料理の1つであると言われています。長い歴史の中で、さまざまな文化が取りこまれ、調理の技術を築きあげてきました。

今日の給食にある麻婆豆腐は、中国でもよく食卓に並ぶメニューです。中華料理は火加減が大事なので、麻婆豆腐も火加減に気をつけながら、一気に炒めるのがおいしく作るコツです。

中華料理に親しみをもってくださいませ。