

令和4年 5月11日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 山菜おこわ 牛乳 白身魚の香味揚げ
キャベツとわかめの酢のもの にらたま汁



【ひとロメモ】

旬の山菜について知ろう

(食文化)

「山菜」とは「わらび」や「ぜんまい」など野山でとれる野草の仲間のことで、4月～5月の今がまさに旬です。

昔の人は、春に育つ自然の恵みの「山菜」を干して乾燥させたり、塩漬けにしたりして、野菜の少ない冬の保存食として大切にしていました。

今日の給食には、たけのことわらびを使った山菜おこわが登場しています。昔の人の食生活に対する知恵や、健康に生きるための努力を思いながらおいしくいただきましょう。

和4年 5月 11日(水) 第二学校給食センター

(献立名) まぐろそぼろごはん 牛乳 新玉ねぎとアスパラのかき揚げ
じゃがいものみそ汁 アーモンド小魚



【ひとロメモ】

朝ごはんについて知ろう

(健康な食事のとり方)

今日朝ごはんをしっかり食べてきましたか？朝食は、わたしたちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝ごはんをとることで、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、休んでいた脳や眠っていた体を目覚めさせ、胃や腸が働き、排せつを促して、1日の生活のリズムを作ります。

運動会の練習が始まり体力を使うので、朝食をしっかりとってくることは大切です。

調理の手間がなく食べられる「パン」「バナナ」「ヨーグルト」「牛乳」など、簡単に準備できるものからでもよいので、朝食を食べてくる習慣をつけましょう。

令和4年 5月 11日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの幽庵焼き

そら豆の甘煮 豚肉とごぼうのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

そら豆、葉ねぎ、

玉ねぎ



【ひと口メモ】

そら豆について知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「そら豆について知ろう」です。

そら豆は、香川県では明治時代から栽培されてきました。香川県の郷土料理として知られる「しょうゆ豆」はそら豆を煎って、しょうゆに漬けたものです。他にも未熟な青いそら豆を春の魚であるサワラとっしょに押し抜き寿司にして食べられています。このように、そら豆は讃岐の伝統行事とともに受け継がれています。

今日のそら豆は丸亀市で育てられたものです。育ててくださった農家さんのお話では、5月にとれるそら豆は「新豆」と呼んで昔から特別で大切なおいしいものとされているそうです。

そら豆の生産者の方や調理をしてくれた調理員さんなど、みなさんに感謝して、味わっていただきましょう。