

令和4年 12月 22日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鮭とほうれん草のクリーム煮
れんこんのごまサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

旬の魚、鮭について知ろう

(食文化)

鮭は川で生まれた後、海に出て成長し、卵を生む頃になると自分が生まれた川に戻ってきます。このことを「母川回帰」といいます。

鮭は、においを感じる力が優れていて、生まれた川のにおいを覚えていて、それをたどって帰ってくるといわれていますが、遠くの海から自分の生まれた川に帰ってくる能力の不思議はまだわかっていないことがたくさんあります。

そして川に帰ってきた時期が一番脂が乗っていて、おいしい時期です。日本の川には秋から冬にかけて鮭が帰ってきます。ちょうどおいしい時期の鮭を今日はほうれんそうと一緒にクリーム煮にしました。味わっていただきましょう。

令和4年 12月 22日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 クラムチャウダー
元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

チャウダーについて知ろう

(食文化)

チャウダーは、魚介類、じゃがいも、ベーコンなどを入れたアメリカ合衆国のスープです。

アメリカは移民の国なので、イギリス移民の多かったボストンでは生クリームを加えて白い色のクリームスープ味、イタリア移民の多かったマンハッタンではトマトを加えた赤い色のトマト味、といった具合に、味付けや加える具材が違います。日本では、白いクリームスープに仕上げたものが一般的です。

クラムは、英語の「clam」で二枚貝のことです。アメリカのチャウダーには、はまぐりに似たホンピノスガイを使うことが多いようですが、日本では代わりとしてはまぐりやあさりを使います。給食のクラムチャウダーは、あさりを使っています。うまみ成分が多いので、良いだしが出ています。おいしく食べましょう。

令和4年 12月 22日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン 牛乳

鮭とほうれん草のクリーム煮

れんこんのごまサラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》
ほうれん草、じゃがいも、
キャベツ



【ひとロメモ】

さけについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「さけについて知ろう」です。

さけは英語で「Salmon」といい、おすしのネタとしても人気がある魚です。日本でも、古くからさけを食べていました。冷蔵庫がない時代には、塩をまぶし、干して保存していたそうです。

また、さけには、たんぱく質のほか、カルシウムを吸収するのを助けるビタミンDが豊富に含まれています。そして、疲れを癒すビタミンB1、肌や髪をつくるのを助けるビタミンB2、貧血予防にはたらくビタミンB12などが含まれています。

たくさん栄養があるさけを、残さずにいただきましょう。