

令和5年 2月 1日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 かぼちゃのかのご揚げ
ゆかり和え



【ひと口メモ】

大豆の加工品について知ろう

(食文化)

大豆は肉と同じように質のよいたんぱく質が含まれるため、「畑の肉」と呼ばれ、昔から日本で食べられてきました。

大豆が日本で栽培されるようになったのは、約2000年前の弥生時代で、田植えのときに田んぼのあぜに植えて育てたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。

栄養価の高い大豆ですが、生で食べると消化ができないことから加工されるようになり、今では豆腐、油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどたくさんの加工品が作られるようになりました。加工することにより、大豆の栄養を効率よくとることができるようになります。

今日の給食には蒸し大豆、焼き豆腐、みそを使っています。しっかり食べて大豆の栄養をいただきましょう。

令和5年 2月 1日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 金時豆のかき揚げ
百花のサラダ さつま汁



【ひとロメモ】

百花について知ろう

(食事と文化)

「百花」は、香川県で作られる独特の野菜で「たかな」の一種です。

香川県の東の方では、一万円の「万」に「葉っぱ」と書いて「万葉」、西の方では、百円の「百」に「花」と書いて、「百花」と呼ばれています。「万葉」も「百花」も、摘んでも摘んでも、次々に葉っぱができることからこの名前がついたそうです。

冬のきびしい寒さにも負けずに葉をつける「百花」は、野菜が育ちにくい冬の貴重な栄養源として大切に食べられてきました。みなさんも「百花」をしっかり食べて冬の寒さに負けないようにしましょう。

令和5年 2月 1日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

金時豆の天ぷら キャベツのゆかりあえ

焼き豆腐のみそそぼろ煮

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、白ネギ、

葉ねぎ



【ひと口メモ】

大豆について知ろう

(食文化) (心身の健康)

今日のめあては「大豆について知ろう」です。

大豆と日本人の付き合いは長く、中国から伝えられたのが弥生時代といわれ、奈良時代には、今のみそやしょうゆにつながる加工技術も伝えられました。天武天皇の時代に、日本では肉を食べることが禁止されたので、長い間、大豆は日本人にとって貴重なたんぱく質源の1つでした。

このほかにも大豆にはビタミンや鉄などの栄養素がたくさん含まれています。また、加工すると豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどさまざまな食品や調味料にできることから「大いなる豆」ということで「大豆」という名前がつけられました。「大いなる」というのは「立派である」という意味で「大きい」ということではありません。このほかにも「大切な豆」から「大豆」と名付けられたと考える人もいます。

今日の給食では、大豆の加工品である豆腐をつかった焼き豆腐のみそそぼろ煮が登場します。そぼろに刻んだ大豆も入っています。加工する前と後、それぞれを味わってみましょう。