

令和5年 2月 7日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 キムチごはん 牛乳 魚のさくさく揚げ 元気サラダ
ビーフンスープ



【ひとロメソ】

健康に過ごすために、食事をしっかりとろう

（心身の健康）

今日は垂水小学校と南中学校のリクエスト献立です。

まだまだ寒いですが、木の芽をじっと見てみると、少しふくらみかけて、春がもうすぐ近くにきているように感じられます。草や木は、春になったら大きな葉をつけ、たくさんの花を咲かせようと、寒い冬の間に栄養分をしっかりと蓄えているのです。私たちの体も、一回、一回の食事が、健康な体をつくるもとになります。

今の時期は、風邪やインフルエンザなどが流行していますね。病気に負けない体をつくるためにも、好き嫌いせず、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

令和5年 2月 7日（火） 第二学校給食センター			
（献立名）	発芽玄米ごはん	牛乳	鮭の幽庵焼き 食べて菜のアーモンド和え 豚汁
			
【ひとロメモ】			
<h2>ナッツの栄養や種類について知ろう</h2>			
（食品を選択する能力）			
<p>今日のアえものに使っているナッツは、「アーモンド」です。ナッツとは植物の種の部分のことで、これらの食べ物をまとめて「ナッツ」といい、「アーモンド」「ピーナッツ」「ココナッツ」「くり」「くるみ」「ごま」があります。</p>			
<p>植物の種には、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。人間の赤ちゃんはお母さんから母乳をもらって育ちますが、植物は栄養分を蓄えた子葉や胚乳をもって、自然界へと送り出されているのです。</p>			
<p>栗、どんぐりの実などのでんぷんを多くふくむナッツは、米が作られる以前の縄文時代には主食とされていました。それ以降も飢饉の時は人々の生活を支えてきました。</p>			
<p>栄養の多い、ナッツ類ですが食物アレルギーの原因となる食材のひとつです。自分たちがふだん食べている食材の名前や栄養を知ることが大切です。</p>			

令和5年 2月 7日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】キムチごはん

牛乳 白身魚のサクサクあげ

元気サラダ わかめスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

韓国の食文化を知ろう

（食文化）

今日のめあては「韓国の食文化を知ろう」です。

日本と韓国は昔から結びつきが強く、近年は文化的な交流もさかんになり、韓国料理の店も増えています。

ビビンバやキムチ料理は韓国料理としてよく知られていますが、スープも韓国では、大切にしている料理のひとつです。特にわかめスープは栄養価がすぐれているため、母親が赤ちゃんを産んだ後に食べることから母親に感謝する意味を込めて誕生日に食べる料理となっているそうです。

韓国の人々は儒教の教えを大切にし、両親や年上の人をよく敬います。韓国では、わかめスープは両親に感謝する特別な意味がこめられた料理なのですね。