

令和6年 5月 8日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え
じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

チンゲン菜について知ろう

(感謝の心)

チンゲン菜は中国で生まれた野菜で、日本に伝わったのは約 50 年前とされています。シャキシャキと歯ごたえが良く、アクやクセが少ないので、炒めものやスープなど色々な料理に使えます。

チンゲン菜は、体の調子を整える緑の仲間の食べ物です。風邪を予防してくれるビタミン A やビタミン C、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

今日のごま和えには、丸亀市の農家の谷本さんが栽培したチンゲン菜を使っています。おいしくいただきます。

令和6年 5月 8日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 山菜おこわ 牛乳 ささみのごま揚げ
そら豆のあま煮 すまし汁



【ひとロメモ】

山菜を味わおう

(食文化)

新緑の季節になると、野山にはたくさんの山菜が顔を出します。一番に春を告げるのが、「ふきのとう」です。畑やあぜ道に顔を出すのが「つくし」、そして山には「ぜんまい」や「わらび」「たけのこ」「たらすの芽」など、春には自然に生えている山菜がいっぱいあります。みなさんは野山を歩いてこれらの山菜をみつけたことはありますか。

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。自然の恵みに感謝し、今が旬の山菜を味わって食べましょう。

令和 6年 5月 8日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

鶏肉の照り焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、玉ねぎ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

チンゲン菜

(食文化)

今日のめあては、「丸亀市産のチンゲン菜について知ろう」です。

給食によく登場するチンゲン菜。綾歌町の谷本さんが大切に育てて、私たちの給食のためにほぼ毎日持ってきてくださっています。

チンゲン菜の旬の時期は一般的に3月～5月と10月～11月の年2回あるといわれていますが、谷本さんのところでは一年中収穫できるようにビニールハウスを使っています。暑い日も寒い日も、毎日欠かさず畑の様子に気を配りながら水をやり、朝は5時頃から収穫しています。

谷本さんの愛情がこもったチンゲン菜を、今日はたくあんと一緒にごまあえにしています。残さずおいしくいただきます。