

平成 29 年 4 月 13 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 うずら卵とちんげん菜のクリーム煮
アスパラサラダ はっさく



【ひとロメモ】

「アスパラガス」について知ろう

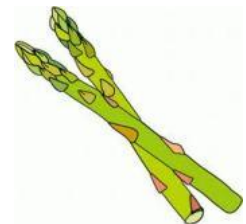
(勤労と感謝)

野菜には、葉を食べるもの、実を食べるもの、茎を食べるもの、根を食べるものなど、いろいろと種類があります。たとえば、給食によく登場する、にんじんは根を食べる野菜、たまねぎは葉を食べる野菜です。それでは、アスパラガスはどの部分を食べる野菜でしょうか？

① 茎の部分 ②葉の部分 ③根の部分

正解は、①茎の部分 を食べる野菜です。

アスパラガスは、たけのこのように、頭の上の土をはじき飛ばしながら、土の中から茎が伸びて出てきます。その茎を食べるのです。給食で使っているアスパラガスは、丸亀市内で栽培されたものです。感謝していただきましょう。



平成 29 年 4 月 13 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンあえ パセリポテト ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

じゃがいも



じゃがいもの原産地は中南米から南アンデスあたりで、日本には今から400年以上前の江戸時代に伝わってきました。

日本では飢饉のとき、さつまいもが人々を飢えから救いましたが、じゃがいもも同じく、18世紀のヨーロッパで戦争による飢饉から人々を救いました。

じゃがいもはでんぷんが主成分で、糖質といわれる、脳や体を動かすためのエネルギーになります。そのため主食や主食がわりとして食べられていました。

今日は香川県産のパセリとっしょに「パセリポテト」にしています。しっかり食べて午後からも、元気にスポーツや勉強に取り組みましょう。



平成29年 4月 13 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳
うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
アスパラサラダ はっさく

《今日の丸亀産の食材》

たまねぎ・人参・キャベツ
チンゲンサイ・グリーンアスパラガス・はっさく



【ひとメモ】

丸亀市の「はっさく」

今日の給食についているはっさくは、丸亀市内で栽培されているもので、今が一番おいしい時期です。

はっさくは皮が厚く、中の袋もしっかりとしているので剥かないと食べられません。果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味を持っています。少し苦味もあり、特徴的な味わいがあります。

はっさくにはビタミン C が豊富に含まれており、風邪予防に効果があります。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

