

平成 29 年 5 月 12 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ
キャベツとわかめの酢の物 ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

ひじきの栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日は、ひじきの五目煮が出ています。そこで、ひじきの栄養についてクイズをします。
ひじきは、黄色、赤、緑の食べ物のグループのうち、どのグループに入るでしょう。

- ① 黄色
- ② 赤
- ③ 緑

答えは、②の赤の食べ物のグループです。海藻類の中でも、特にひじきにはカルシウムや鉄、食物せんいが多く含まれており、今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品の一つです。旬のひじきをおいしく食べましょう。

平成 29 年 5 月 12 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

中華丼 牛乳 そら豆のカレー揚げ 中華サラダ



【ひと口メモ】

季節のそら豆にふれよう！

「そら豆」は、さやが空に向かって実ることから「そら豆」と呼ばれるようになった豆の仲間です。このさやを収穫した後、さやをむいて、中の豆を取り出します。さやをむくとふわふわの綿毛の中に守られるようにして豆が入っています。豆をさやから出してしまうと、すぐ固くなるので、むいたらすぐに食べます。

そら豆の旬はとても短く、この1ヶ月ぐらいしか味わえない貴重な豆です。

今日の「そら豆」は丸亀市の農家の方から届けられたものです。感謝しておいしくいただきます。



平成 29 年 5 月 12 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ
キャベツとわかめの酢の物 美生柑

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・きゅうり・キャベツ



【ひとロメモ】

美生柑について



「^{うわ}宇和ゴールド」「^{あいなん}愛南ゴールド」ともいいますが、正式な名前は「^{かわちばんかん}河内晩柑」といいます。熊本県の河内町で偶然、生まれた品種だそうです。暖かい地域でしか栽培できないため、熊本県や愛媛県などに限られています。

おいしく食べられる時期は、4月から6月上旬で、果肉が柔らかく、果汁がたっぷりで、さわやかな甘みがあるのが特徴です。旬の味を味わってください。