

平成 29 年 5 月 17 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 中華丼 牛乳 バンバンジーサラダ  
そら豆のカレー揚げ ㊤キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## 丸亀市内産のそら豆を味わおう

今日のそら豆は、丸亀市でとれたそら豆を使用しています。そら豆は、香川県の特産品の1つで、昔はどこかの農家でも、米の裏作として栽培していました。そら豆という名前は、緑色のサヤが空に向かってつくためとか、サヤの形が蚕に似ているからともいわれています。サヤをむいたことがある人は、知っていると思いますが、内側がピロロドのようなサヤに、きちんと並んでそら豆が入っています。

今年は、そらまめを油であげて、カレー味にしてみました。おいしい時期は、3日間といわれるほど、旬が短い野菜なので旬のこの時期にしっかり味わいましょう。



平成 29 年 5 月 17 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

ビーンズカレー 牛乳 ひじきサラダ キウイフルーツ

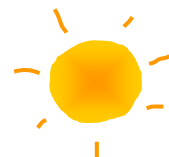


【ひと口メモ】

## 「ひじきの栄養」について

太陽の日差しが強くなり、暑さにクラクラすることはありますか？暑さによって血管が拡張することで血圧が下がり、ふらふらすることがあります。しかし、ふらつきの原因は暑さによるめまいだけではなく、鉄が不足しておこる貧血かもしれません。鉄は人間の体内でつくることができない栄養素なので、毎日の食事で足りない鉄分を補うことが大切です。

鉄分の多いたべものに「ひじき」があります。運動会の練習で活動量が多くなっている今の時期、貧血にならないように、今日はひじきを使ったひじきサラダをとりいれています。しっかりと食べて暑さに負けない体を作りましょう。



平成 29 年 5 月 17 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

中華丼 牛乳 そら豆のカレー揚げ  
バンバンジーサラダ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・そら豆・きゅうり



【ひとロメモ】

## 今が旬の「そら豆」

香川県では明治時代から栽培されており、香川県の郷土料理として知られる「しょうゆ豆」はそら豆を炒めてしょうゆに漬けたものです。他にも未熟な青いそら豆を春の魚であるサワラといっしょに押し抜き寿司にし、讃岐の伝統行事とともに受け継がれています。

今日のそら豆は丸亀市で育てられたもので、飯山こども園の4歳児、富熊小学校の2年生、飯山中学校の2年生がさやむきをしてくれました。また、24日に登場する「そら豆の甘煮」のそら豆は飯山南小学校の2年生と飯山中学校の2年生がさやむきをしてくれます。

そら豆の生産者の方やさやむきをしてくれたみなさんに感謝していただきます。

