

平成 29 年 6 月 7 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ミニトマト  
ビーフンスープ ミックスナッツ



【ひとロメモ】

## ミニトマトを味わおう

(勤労と感謝)

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。それほど、トマトには健康によい栄養成分が含まれています。その中でも、トマトの赤い色の素であるリコピンは、最近ガンや生活習慣病の予防に役立つということが分かってきました。ミニトマトは、ふつうのトマトよりも、カロテンやビタミンCを多く含んでいます。また、皮には、食物せんいが多いので、腸の働きもよくしてくれます。

今日のミニトマトは、丸亀市垂水町の大坪さんの畑で、栽培されたものです。とても新鮮で、おいしいです。感謝して残さずいただきましょう。



【献立名】

ひじきごはん 牛乳 さけの照り焼き キャベツのアーモンドあえ  
かきたま汁



【ひとロメモ】

## たんぱく質について



おもに体をつくるもとになる栄養素に「たんぱく質」があります。人間の体は60兆個もの細胞からできています。この細胞をつくる材料がたんぱく質です。筋肉、内臓、皮ふ、つめ、髪の毛、血液など人間の体のほとんどの部分が、このたんぱく質からできています。たんぱく質を英語で「プロテイン」といいますが、これはもともと「第一のもの」という意味でした。体にとって、とても大切なものであることがこの言葉からよくわかります。

たんぱく質を多く含んでいるたべものは、肉、魚、卵、豆、そして豆腐や納豆などの大豆製品です。また、たんぱく質をとるとき肉だけというようにかたよって食べると、たんぱく質の質がおちやすくなります。たんぱく質の質を高めるには、いろいろな食品からとるのがよいのです。

平成 29 年 6 月 7 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 チンジャオロース

ビーフンスープ ミニトマト ミックスナッツ(小中)

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・ミニトマト・  
にんにく・玉ねぎ



【ひとロメモ】

## 中華料理について

中国料理は世界三大料理とされています。長い歴史の中で、さまざまな文化が取りこまれ、調理の技術を築きあげてきました。

今日の給食にあるチンジャオロースは、中国でもよく食卓に並ぶメニューです。中華料理は火加減が大事なので、チンジャオロースも火加減に気をつけながら、一気に炒めるのがおいしく作るコツです。中国の料理に親しみを持ちましょう。

