

平成 29 年 6 月 15 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉のきのこソース煮 海藻サラダ
じゃがいものチーズ焼き びわ



【ひと口メモ】

びわを味わおう

(食事と文化)

「びわ」は、旬が6月で、初夏の味覚を代表する果物です。

「びわ」という名前は、楽器の「びわ」に形が似ているところから、この名前がつけられたようです。

香川県では、高松市や善通寺市などで多く栽培されています。「もぎ」という甘味が強く酸味の少ない、実のやわらかい品種と、「たなか」という少し大きめで、やや酸味の強い品種の2種類が栽培されています。

今日のびわは香川県でとれた、とても新鮮な「びわ」です。中に大きな種があるので、じょうずに皮をむいて食べましょう。おしりの方から皮をむくと、上手にむけますよ。

平成 29 年 6 月 15 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン マーマレード 牛乳 アスパラとじゃがいものマヨチーズ焼き
海藻サラダ キャベツと肉だんごのスープ 冷凍パイナップル



【ひとロメモ】

アスパラガスについて

アスパラガスは、冬の間には養分を蓄え、春から初夏にかけて伸び出してくる若い茎を食べる野菜です。

香川県では昭和43年から、食用アスパラガスの生産が始まりました。県産のアスパラガスは、ほとんどがハウス栽培されています。瀬戸内海の温暖な気候と有機質に富んだ土壌での栽培のため、太くて甘みがあり、非常にやわらかいのが特徴です。

さて、アスパラガスは疲労回復の働きがあるアスパラギンという栄養を含んでいます。なんだか疲れを感じているなあという人には、おすすめのアスパラガスです。

今日は、じゃがいもと一緒のマヨネーズであえて焼いた料理です。アスパラガスを食べて疲れをふきとばしてくださいね。

平成 29 年 6 月 15 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮こみ
海藻サラダ じゃがいものチーズ焼き ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・キャベツ・
きゅうり・にんにく



【ひとロメモ】

トマトについて

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがヨーロッパであります。これは「トマトが熟すころになると、人々がトマトを食べて病人が減り、医者の仕事がなくなる」という意味です。

なかでも赤い色の成分であるリコピンは、体がさびつくのを防ぐはたらきがあります。ビタミンAも豊富で、肌や粘膜を健康に保ち、かぜ予防や肌あれに効果的です。他にもコラーゲンのもととなるビタミンC、体の中の余分な塩分を外に出すカリウムがあります。

ことわざの通り、栄養価のすぐれた野菜です。

