

平成 29 年 6 月 19 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 梅ちりごはん 牛乳 さばの幽庵やき キャベツのごまあえ
えのきのみそ汁



【ひとロメモ】

食育の日について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「食育の日について」です。今日19日は、食育の日です。みなさんが、大人になっても、健康でいきいきした生活が送れるように、香川県では、毎月19日を「かがわ食育の日」と決めています。

そして、望ましい食習慣を身に付けるため、「かがわ まんでがん 食生活指針」というものが出されました。そのキャッチフレーズは「おいしいね かがわ」です。

お・・・おいしく健康的に

い・・・「いただきます」「ごちそうさま」と感謝して

し・・・しっかり食べよう朝ごはん

い・・・いいところいっぱい さぬきうどん

ね・・・願いは元気な さぬきっ子

か・・・家庭の味、ふるさとの味、伝えたいね、さぬきの食文化

が・・・学校・地域・家庭。話と輪で広がる食育活動

わ・・・私たちで実現しよう。食から始まる健康長寿

「おいしいね かがわ」自分の健康を考えて食べましょう。



平成 29 年 6 月 19 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮
昆布あえ しょうゆ豆 びわ



【ひと口メモ】

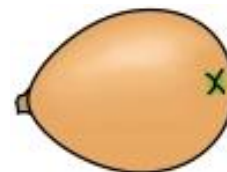


びわについて

びわは、6月が旬で、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。「茂木」という甘味が強く酸味の少ない実のやわらかい品種と、「田中」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。カロテンや食物せんいが多く含まれ、体の調子を整える働きをします。

びわには、酸化酵素とタンニンがあるため、皮をむくとすぐに茶色に変色してしまいます。中に大きな種があるので、上手に皮をむいて食べましょう。



平成 29 年 6 月 19 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

うめちりごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
キャベツのごまあえ えのきのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・キャベツ・きゅうり



【ひとロメモ】

梅について



梅はすっぱさが魅力のひとつです。

このすっぱさは、梅のクエン酸によるものです。クエン酸は、疲れを癒したり、胃腸のはたらきを活発にするので、食欲を増進させたりする効果があります。