

平成 29 年 6 月 23 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 やきめし 牛乳 ゆでとうもろこし

こまつなのアーモンドサラダ

トック入りわかめスープ

黒糖ビーンズ



【ひと口メモ】

とうもろこしについて知ろう



(勤労と感謝)

とうもろこしは、米や小麦と並んで、世界の三大穀物のひとつです。メキシコなどでは、主食として食べられています。

給食では、缶詰や冷凍のものを一年中使っていますが、今の時期だけ、生のとうもろこしが食べられます。

きれいに並んでいる、とうもろこしの数を数えてみると、不思議なことに気がつきました。どのとうもろこしも、列の数が偶数なのです。大きくなるまでに、病気にならなければ、とうもろこしの列は、偶数になるのだそうです。

とうもろこしは、皮をむいた時、先の方にヒゲがついています。このヒゲはめしべの一部分で、1本1本のヒゲが、とうもろこしの粒につながっています。

今日のとうもろこしは、香川県内でとれたものです。自然の甘みを感じながら食べてください。

平成 29 年 6 月 23 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ
焼きししゃも 小松菜のアーモンドあえ



【ひとロメモ】

むぎごはんについて



今の日本人の食事では食物繊維という栄養素が不足しています。食物繊維は余分なコレステロールを体の外に運んでくれたり、おなかをすっきりさせるのに役立ったりと、体の中でとても大切な働きをしています。

麦には米の約 20 倍もの食物繊維が含まれています。米に麦を 10%か 15%くらい混ぜて炊いた麦ごはんを食べると、しらないうちに食物繊維を多くとることができます。麦の栄養を知り、残さず食べましょう。

平成 29 年 6 月 23 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

キムチごはん 牛乳 小エビのからあげ
バンサンスー トック入りわかめスープ

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ・玉ねぎ・きゅうり



【ひとロメモ】

香川県産「小エビ」

香川県でとれるエビはたくさんの種類がありますが、その中でも10cm前後にしか成長しないものを「小エビ」と呼びます。一年中とれますが、初夏から秋にかけて多くとれます。

大きなエビは、殻ごと食べませんが、小エビは殻ごとからあげにすることで、成長期に必要なカルシウムをたっぷり摂ることができます。

