

平成 29 年 6 月 28 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 中華丼 牛乳 いかのさらさ揚げ 枝豆の塩ゆで



【ひとロメモ】

旬の枝豆を味わおう

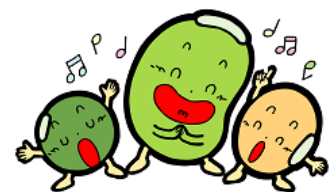
(食事と文化)

枝豆は、大豆の子どもで、まだ、豆が十分にできていない、やわらかい時に食べます。

枝がついた状態で収穫するので、「枝豆」といわれます。また、別の名前で「青豆」とか、水田のあぜを利用して植えることが多いので、「あぜ豆」とも呼ばれています。

7月から9月ごろが旬で、この時期に収穫して、冷凍で保存しているので、一年中、おいしい枝豆を食べることができます。たんぱく質の他に、ビタミンAや、ビタミンB1、B2、カルシウム、食物せんいも多く含まれています。

また、枝豆は野菜として分類されており、大豆にはないビタミンCもあります。大豆のように固くなく、ゆでてすぐ食べることができるので、おやつにもいいですね。



平成 29 年 6 月 28 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 魚の南蛮づけ 野菜の土佐あえ ひじきの五目煮



【ひと口メモ】

米の大切さについて



日本人の主食であるお米は、私たちの食生活になくてはならないものです。米作りの歴史は古く、今から2300年以上前に伝わったといわれています。昔は、便利な機械がなく、多くの人々が、大変手間をかけて力を合わせて、お米を作っていました。お米は、とても貴重なものだったので、ふだんは、食べることができず、何か特別な日にだけ、お米を食べていました。今、私たちは、毎日お米を食べていますが、これは大変恵まれていることなのです。外国からの輸入に頼らずに、食べることができるお米のありがたさを見直し感謝して残さず食べるようにしましょう。

平成 29 年 6 月 28 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

中華丼 牛乳 いかのさらさあげ 枝豆の塩ゆで

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ・玉ねぎ・にんにく



【ひとロメモ】

今が旬の「枝豆」

枝豆は大豆の子どもで、枝がついた状態で収穫するので、「枝豆」といいます。枝豆は、ちょうど今ごろが旬です。ゆで方も簡単で、さやの端を切り、塩もみしてからゆでます。ちょっとした、おやつのかわりに食べても良いですね。

栄養面では、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。ビタミンB1やビタミンCは汗とともに失われるので、旬の枝豆を食べて、おいしく補いましょう。