

平成 29 年 7 月 18 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン メープルジャム (幼なし) 牛乳
チーズポテト ごぼうサラダ ズッキーニ入りミネストローネ



【ひとロメモ】

ズッキーニについて知ろう

(食事と文化)

今日のめあては、「ズッキーニについて知ろう」です。

今日のミネストローネには、夏が旬の野菜ズッキーニが入っています。さて、このズッキーニは何の野菜の仲間でしょう？

- ① きゅうり
- ② かぼちゃ
- ③ トマト

正解は②かぼちゃの仲間です。ズッキーニは見た目がきゅうりに似ているので、きゅうりの仲間だと思った人も多いのではないのでしょうか。実は、細長い形をした「ペポかぼちゃ」というかぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や縞模様
様のズッキーニもあるそうです。

旬のズッキーニを味わっていただきましょう。

平成 29 年 7 月 18 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 チリコンカン
かみかみサラダ すいか



【ひとロメモ】

よく噛むとこんな良いことが！

(健康に良い食事のとり方)

みなさんの中に、たべるのが早い人はいませんか？ 時間内にたべ終わることは大切ですが、たべるのが早すぎる人はよくかんでいないことがあります。

よくかんでたべるとどんなよいことがあるのでしょうか。

- ① 食べものの味がよくわかるようになる。
- ② かむことにより、頭へ信号がいき、頭のはたらきがよくなる。
- ③ 歯のそうじをして、虫歯予防になる。
- ④ よくかむと、「お腹がもういっぱい」と指令が頭にいって、たべすぎにならず肥満予防になる。

など、いいことがいっぱいです。

ふだんの食事から、よくかんでたべる習慣をつけましょう。

平成 29 年 7 月 18 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン いちごジャム(小中) 牛乳
ズッキーニ入りミネストローネ ごぼうサラダ
大豆と小煮干しの揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・トマト・キャベツ・
ズッキーニ・玉ねぎ・きゅうり



【ひとロメモ】

夏野菜「ズッキーニ」

ズッキーニは、イタリア料理やフランス料理でよく使われている夏野菜です。イタリア料理やフランス料理では、開花前の花の中にチーズなどを詰めてフリットにして食べられています。形がきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。

ズッキーニには、体内の余分な塩分を体の外に出すカリウム、カルシウムを骨にとりこむのを助けたり、けがをした時に止血したりするビタミンKが豊富です。

今日のズッキーニは、丸亀市の生産者さんが育ててくれたものです。

