

平成 29 年 7 月 19 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 焼肉 きゅうりと白うりの酢の物  
かぼちゃのみそ汁



【ひとロメモ】

## 白うりについて知ろう

(勤労と感謝)

夏が旬の「白うり」は、メロンと同じ仲間ですが、糖분을蓄積しない性質があるため、熟しても甘くなりません。

中国からアジアの東南部にかけてが原産地で、日本に伝わってきたのは1000年以上も前のようです。

白うりは、水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にくせがないことから、漬物によく利用されています。カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防や、むくみの解消にも役立ちます。さらに、食物せんいも多く含んでいることから、コレステロールや有害物を体外に出す役目をし、動脈硬化などの予防にも役立ちます。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを、きゅうりといっしょに酢の物にしました。味わっていただきましょう。

平成 29 年 7 月 19 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け きゅうりと白うりのおかかあえ  
ひじき五目煮 豆乳プリン



【ひとロメモ】

## 香川県産！旬のお魚「豆あじ」

(食事と食文化)

きょうの献立にある「豆あじ」。実は、「豆あじ」というのは、「あじ」の稚魚のことです。香川県に面した瀬戸内海では、今が旬です。

豆アジは頭からしっぽまで丸ごと食べられるため、カルシウムが多く、成長期のみなさんにとって貴重なカルシウム源となります。

魚のカルシウム吸収率はおよそ 33%と言われており、牛乳の吸収率およそ 40%に比べるとすこし低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミン D が多く含まれているのが特徴なので、成長期のみなさんには進んでたべてもらいたいものです。海からの季節の恵みに感謝して、残さずいただきましょう。

平成 29 年 7 月 19 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 焼肉

きゅうりとしろうりの酢の物 なすのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・にんにく・きゅうり・  
白うり・玉ねぎ・なす



【ひと口メモ】

## 白うりについて

白うりは夏が旬の野菜で、メロンやマクワウリの仲間です。水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にくせがないことから、福神づけなどのつけ物に使われることが多いです。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防や、むくみの解消に役立ちます。さらに、食物繊維も多く含んでいることから、お腹の中をきれいにし、動脈硬化など病気の予防にも役立ちます。

今日は、飯山町で栽培されている白うりを、きゅうりといっしょにさっぱりとした酢の物にしました。

