

【献立名】 コッペパン 黒豆きなこクリーム (幼なし) 牛乳  
ポークビーンズ ひじきのマリネ 小煮干とアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

## 食品ロスを減らすためにできることを考えよう

(食事環境の整備)

食品ロスとは、食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。みなさんの周りに、「食品ロス」はありませんか。身近なものでは、給食や家での食べ残しも食品ロスになります。また、賞味期限切れなどで捨てたりした場合も食品ロスになります。

食品ロスを減らすためには、どうしたらよいでしょうか。まず、①食べ残しをしない、②調理の時に野菜の皮を厚くむかない、③買いすぎない、④作りすぎない、⑤家にある食材から使う、⑥賞味期限と消費期限を正しく理解するなどがあります。

毎日、食べられることに感謝しつつ、食品ロスを減らすために、自分ですぐに始められることを考えてみましょう。



平成 29 年 9 月 7 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン チョコ大豆バター 牛乳 ポークビーンズ  
海藻サラダ なし 【中】 チーズ



【ひとロメモ】

## 「梨」について

(健康によい食事のとり方)

「なし」には「日本ナシ」、「中国ナシ」、「西洋ナシ」の種類があり、よくわたしたちが目にするのは「日本ナシ」です。「日本ナシ」は皮の色で「赤ナシ」と「青ナシ」に分けられます。今日の「なし」は「豊水」という品種で「赤ナシ」の一つです。香川県でも多く栽培されている種類ですよ。

香川県では明治42年にはじめて「なし」が植えられ、平成21年に100周年を迎えました、現在では観音寺市豊浜町を中心に「幸水」や「豊水」という品種の「なし」が栽培されています。「なし」はみずみずしくてコクがあり、暑い時期に欠かせない果物ですね。おいしくいただきます。

平成 29 年 9 月 7 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小中)黒豆きなこクリーム 牛乳  
ポークビーンズ ひじきのマリネ  
小煮干しとアーモンドの炒り煮 ふじみのり

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・玉ねぎ・にんにく・  
きゅうり・ふじみのり



【ひとロメモ】

## 飯山の「ふじみのり」を味わおう！

ふじみのりは「ピオーネ」と「井川」という品種をかけ合わせて出来た品種です。

ふじみのりの一番の特徴は、粒の大きさと、大きいものとピンポン玉ほどもあります。また、とても甘く、果汁がたっぷりなのも特徴です。皮の色が濃いほど、甘みが強いと言われています。

ぶどうには、ポリフェノールやアントシアニンといった成分が多く含まれていて、血管が硬くなるのを防いだり、視力回復にもなったりします。

