

平成 29 年 9 月 19 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 かぼちやのシチュー
ひじきとツナのサラダ なし ㊦キャンディチーズ



【ひとロメモ】

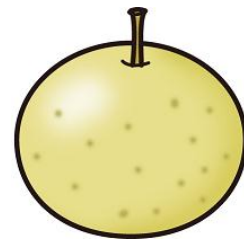
旬のなしについて知ろう

(食事と文化)

今日のデザート「なし」は、「豊水」という名前の「なし」で、香川県で栽培されたものです。

「なし」は世界に約20種類ありますが、果物として栽培されているものは、「日本なし」「西洋なし」「中国なし」の3種類です。日本で栽培されているのは、「日本なし」がほとんどで、皮の色によって、「幸水」、「豊水」「二十世紀」などがあります。香川県では、観音寺市や三豊市などで多く栽培されています。「なし」には、カリウムや食物せんい、水分が多く含まれ、体のほてりや、口のかわきを、いやしてくれます。

みずみずしくて、おいしい「なし」です。残さずいただきましょう。



平成 29 年 9 月 19 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 チンゲンサイのクリーム煮
小煮干しとアーモンドのいり煮 なし入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

「カルシウム」について

(健康によい食事のとり方)

歯や骨を強くする栄養素にカルシウムがあります。今日の給食の「小煮干し」にはカルシウムがたくさん含まれています。

カルシウムは体の中での吸収率が低く、その上、日本人は特にカルシウムの摂取量そのものが少ないと言われています。牛乳や乳製品はカルシウムを多く含む食べ物の中でも、体の中での吸収率が高く、また手軽に摂取できるため、カルシウムをたっぷりとるためにはもってこいの食べ物なのです。また、大豆などの豆類もカルシウムを多く含む食べ物です。

子どものころにカルシウムをしっかりとって、これから先もずっと丈夫な骨で過ごせるようにしたいですね。

平成 29 年 9 月 19 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 かぼちゃシチュー

ひじきとツナのサラダ なし (中：キャンディチーズ)

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・かぼちゃ・
玉ねぎ・きゅうり



【ひとロメモ】

かぼちゃについて

かぼちゃは、漢字で書くと「南の瓜」と書きます。これは、江戸時代にポルトガルからカンボジアのものとして日本に伝えられたことがきっかけで、「日本より南の国から伝えられた瓜」ということからこの漢字になりました。

今日のかぼちゃは、丸亀市の生産者の方が育ててくれたものを使っています。そして、給食センターの調理員さんが1個ずついねいに包丁で切ってくれました。かぼちゃの皮は硬く、切るのが大変です。

かぼちゃを育ててくれた人、料理を作ってくれた人に感謝して残さず食べましょう。