

平成 29 年 10 月 2 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 味付けのり 牛乳 千草焼き  
こまつなのアーモンドあえ 筑前煮



【ひと口メモ】

## 根菜の栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

野菜の中には、植物の根っこの部分を食べる野菜があります。それらをまとめて根菜と呼びます。今日の給食にはその根菜がいくつ使われているでしょう。

① 1個 ② 2個 ③ 3個

正解は③の3個です。

今日の給食では、にんじん、れんこん、ごぼうが根菜の仲間です。

根っこを食べる野菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんで、おいしくいただきます。

平成 29 年 10 月 2 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 筑前煮 小いわしのフライ  
きゅうりのごま酢あえ



【ひと口メモ】

## 「根菜」について

(健康によい食事のとり方)

野菜には、葉を食べるもの、実を食べるもの、茎を食べるもの、根を食べるものなど、いろいろな種類があります。

大根、にんじん、ごぼう、かぶなどは、根の部分を食べるので、根菜類に分類されます。植物は、根から土の中の栄養を取り込んで成長します。根菜類は、根っこの部分が大きく成長しているので、栄養がたくさんつまっています。その上、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、おなかのそうじをしたり、血液をさらさらにしたりするので、たっぷり食べたい野菜として注目されています。

今日の筑前煮にも、今が旬の根菜、ごぼう、にんじん、れんこんが入っています。よく噛んで、しっかり食べましょう。

平成 29 年 10 月 2 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 味付けのり 牛乳 筑前煮  
鶏の天ぷら 小松菜のアーモンドあえ

《今日の丸亀産の食材》

米・のり・チンゲンサイ・れんこん・  
にんにく・きゅうり



【ひとメモ】

# 根菜について



根菜とは、土の中にある部分を食べる野菜のことで、ごぼうやにんじん、大根やしょうがなどがそうです。

根菜の良い所は、歯ごたえがあるので食べすぎ防止になります。また、土の中の栄養をたくさん吸収しているので、栄養がたっぷりつまっています。中でも食物繊維が多く含まれており、おなかの中をきれいにしてくれるので、たっぷり食べたい野菜として注目されています。

今日の筑前煮にも、今が旬の根菜、ごぼう、にんじん、れんこんが入っています。