

平成 29 年 10 月 3 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 カレービーンズ
ひじきとツナのサラダ さといものフリッター



【ひとロメモ】

さといもについて知ろう

(食事と文化)

里いもは、秋から冬にかけてよく食べられます。香川県では、「いもたこ煮」や「炊き込みごはん」、「打ち込みうどん」、「しっぽくうどん」などの郷土料理によく使われており、なじみの深い食べ物です。



里いもは、山にできる「やまのいも」に対して、里で栽培されるため、このような名前がつきました。また、田んぼの片すみでも栽培できることから、「田いも」とも呼ばれています。里いもは、親いもから、子いも、孫いもと、どんどん増えていくので、子孫繁栄のめでたい食べ物として、お正月やお祝いの料理には欠かせません。

里いもの「ぬめり」は、胃や腸の働きを活発にし、血糖値や血液中のコレステロールをおさえる働きがある、といわれています。今日は、里いもをうすく切って油で揚げています。旬の里いもを、おいしくいただきましょう。

平成 29 年 10 月 3 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 なす入りハンバーグ&ケチャップソース
キャベツのアーモンドサラダ 冬瓜のスープ プロセスチーズ



【ひとロメモ】

「秋なす」について

(健康によい食事のとり方)

なすは、インドが原産とされる野菜で、今から約 1400 年前には日本にも伝わってきて、食べられていたそうです。なすの旬は一般的には 7 月～10 月とされていますが、今の時期は昼と夜の温度差が大きくなることから、実が引き締まり、より美味しくなります。

なすは、油や肉との相性がよいため、今日の給食では、なすを入れたハンバーグにしました。なすが苦手な人にも食べやすいように、なすを小さく切っています。残さずいただきますしょう。

平成 29 年 10 月 3 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 カレービーンズ
里いものフリッター ひじきとツナのサラダ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・にんにく・きゅうり



【ひとロメモ】

洋風メニューも楽しめる「里いも」

里いもは、インド東部からインドシナ半島が原産で、現地ではタロイモと呼ばれています。
日本でも縄文時代から栽培され、江戸時代まではいもの主役といわれていました。

さといものぬめりは、「ムチン」や「ガラクトン」という栄養素によるものです。ムチンには、胃や腸の粘膜を強くしてくれる働きがあります。ガラクトンには生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

今日は、里いもに、マヨネーズを使った衣をつけて、揚げています。

