

平成 29 年 10 月 13 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き
こまつなのごまドレッシングあえ さつま汁



【ひと口メモ】

季節の献立を味わおう

(健康によい食事のとり方)

秋になり、過ごしやすい季節になりました。この時期はおいしい食べ物がたくさんあり、夏よりも食欲が戻ってくるため、「食欲の秋」ともいわれています。

給食でも、秋においしい食べ物をたくさん使っています。今日の献立では脂ののったさんま、さつま汁にはさつまいもを入れています。食べ物がおいしくなる時期のことを「旬」といいます。旬の食べ物は、おいしくなるだけでなく、他の時期に比べて栄養もたくさん含んでいるので、夏の暑さで疲れた体に活力を与え、冬の寒さに負けない体を作るためには欠かせません。

昼と夜の寒暖の差が激しい時期ですが、季節の食べ物をしっかり食べて、元気な体を作りましょう。



平成 29 年 10 月 13 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

秋なすのカレーライス 牛乳 カミカミサラダ
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

「ビタミンC」について

(健康によい食事のとり方)

ビタミンCには、病気をやっつけるパワーがあり、かぜの予防や疲労回復に効果があります。ビタミンCが、多く含まれているたべものは、ミニトマトやピーマン、くだもの柿やネーブルオレンジなどがあります。

今日の給食には、キウイフルーツがあります。キウイフルーツもビタミンCがたっぷり含まれています。キウイフルーツ半分で、一日に必要なビタミンCの半分がとれます。

元気に過ごすために、毎日とってほしい栄養素です。しっかりと食べましょう。

平成 29 年 10 月 13 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 さんまのかば焼き
小松菜のごまドレッシングあえ さつま汁

《今日の丸亀産の食材》

米・さつまいも・小松菜・
チンゲンサイ・葉ねぎ・玉ねぎ



【ひと口メモ】

秋が旬の魚「さんま」

今日の給食では、さんまのかば焼きが登場していますね。かば焼きとは、体の長い魚を開いて、中の骨をとり、串にさし、たれをつけて焼く、江戸の伝統的な調理のことです。かば焼き職人の言葉に「串うち3年、割き8年、焼き一生」という言葉があります。これは、上手に焼くのはとても難しく、長い修行が必要だ、ということをお知らせしています。

給食ではかば焼きを少しアレンジして油で揚げています。旬のさんまをおいしくいただきます。