

平成 29 年 10 月 23 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】牛丼 牛乳 キャベツのいそかあえ
小煮干と大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

食べて菜について知ろう

(勤労と感謝)

今日は食べて菜についてお話します。この「食べて菜」は、香川県の農業試験場で生まれた野菜です。お母さんが「さぬき菜」で、お父さんが「小松菜」です。歯ざわりはシャキシャキしていて、苦みが少ないのが特ちょうです。学校給食ではおなじみで、最近、スーパーマーケットでも出回るようになりました。この「食べて菜」の名前は、香川県の方言で、「みんなに食べてほしい」という意味の言葉で、香川県内の小学生が名付けた名前です。

今日は、食べて菜が給食に出る予定でしたが、台風のため食べて菜が提供できませんでした。食べて菜は来月も献立に取り入れていくので、食べてほしいと思います。

平成 29 年 10 月 23 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 かつおのじぶ煮 切り干し大根の酢の物
かき玉汁 【中】いり黒豆



【ひとロメモ】

「旬のかつお」について

(健康によい食事のとり方)

「かつお」といえば、4～5月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれる「かつお」を、「もどりがつお」と言います。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりした味ですが、秋の「かつお」は、脂がのっけていて、春の「かつお」より、おいしいとされています。

「かつお」には、血液をサラサラにするEPAや、脳の働きをよくするDHAが多く含まれており、生活習慣病を予防するのに役立っています。よく味わって食べましょう。

平成 29 年 10 月 23 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

牛丼 牛乳 キャベツのいそかあえ
大豆と小煮干しの揚げ煮

《今日の丸亀産の食材》

米・のり・玉ねぎ



【ひと口メモ】

キャベツについて

キャベツが日本に伝わってきたのは江戸時代といわれています。しかし、実際に食べられるようになったのは、明治時代になってからで、戦後に洋食文化が広がったのと同時にキャベツも広がっていきました。

キャベツに含まれるビタミンUは、「キャベジン」とも呼ばれる成分です。胃や腸を強くしたり守ったりする働きがあります。また、免疫力を高めるビタミンCや、健康な骨をつくる手伝いをするビタミンKも豊富です。

