

平成 29 年 10 月 26 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】セルフフィッシュバーガー タルタルソース ⊕スライスチーズ  
牛乳 ポトフ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## じゃがいものルーツを知ろう

(食事と文化)

給食にもよく登場する「じゃがいも」はどこから、どのように日本へやってきたのでしょうか？

「じゃがいも」は南アメリカ大陸のアンデス高原がふるさとだといわれています。そこからヨーロッパへ伝わりましたが、当時はまだ観賞用としてきれいな花を見るためのものだったそうです。その後ドイツの王様がおいしいと広めヨーロッパで食べられるようになりました。日本へは1600年ごろにオランダ人によってジャカルタから伝えられました。ジャカルタは昔、ジャガタラと呼ばれており、「じゃがたらいも」と呼んでいたものが「じゃがいも」になったといわれています。

世界中で食べられている「じゃがいも」を味わって食べましょう。

【献立名】

セルフサンド 牛乳 魚フライ ゆで野菜 ポトフ  
みかん 【中】スライスチーズ



【ひとロメモ】

## 「みかん」について

(健康によい食事のとり方)

みかんは、日本を代表する果物の一つです。みかんといえば、ふつう、温州みかんのことをいいますが、もともとは、日本にあったものではないそうです。

奈良時代、修行のために、中国に渡ったお坊さんたちが、食べておいしかったものの種を持ち帰って鹿児島県でまき、それが突然、形が変わって生まれたものだそうです。

皮がうすくてむきやすく、種がないうえに、手もよごれにくい、とても食べやすい果物です。最近では、外国でもその手軽さが好まれて、アメリカやカナダなどに向けて輸出されています。

今からの季節、かぜの予防や生活習慣病予防のために、1日2個くらいを目安に、みかんを食べましょう。

平成 29 年 10 月 26 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

セルフフィッシュバーガー 牛乳  
ポトフ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり



【ひとロメモ】

# しっかり手洗いしよう！

手には目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌や、ウィルスがついています。手についた細菌やウィルスが、食べ物といっしょに口に入ることで、インフルエンザが流行したりノロウィルスによる食中毒が起こったりします。ですから、特に食事の前には、石けんを使って手の平、手の甲、手首、指の間、つめの部分などを、きれいに洗う必要があります。

水で簡単に洗っただけでは、つめや手のしわの中にある細菌やウィルスはとれません。

石けんの泡で包み出すように、よくこすり洗いをしましょう。

