

平成 29 年 10 月 31 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン きなこあげパン (郡家小・飯野小) 牛乳
さつまいものシチュー 海藻サラダ バナナ



【ひとロメモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(健康に良い食事のとり方)

「さつまいも」などのいも類はどれもでんぷんが多く、エネルギーの元になるため、「6つの食品群」では、米やパンなどと同じ炭水化物の多いグループに分類されています。とはいえ、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜としての働きもあるので、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。

中でも、さつまいもは甘みが強く料理に使うと自然な甘みがおいしさを引き立てます。また、蒸してふかし芋にしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

平成 29 年 10 月 31 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

スイートロール 牛乳 きのこのトマトソーススパゲティ
五目サラダ りんご



【ひとロメモ】

「季節のきのこを使ったスパゲティ」について

(健康によい食事のとり方)

きのこは、世界中でよく食べられており、栽培も盛んです。特有の香りやうまみ、歯ごたえに人気があり、健康への関心の高まりもあって、栽培はさらに増えています。フランスなどのヨーロッパではマッシュルーム、中国などのアジアではふくらたけ、日本ではしいたけ、ぶなしめじ、まいたけなどが多く栽培されています。

きのこは、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含んだ低カロリーの食品です。カルシウムの吸収をよくするビタミンDが多く、特にしいたけを乾燥させた、干しいたけに多く含まれます。

今日は、「しめじ」、「エリンギ」、「マッシュルーム」を入れた「きのこスパゲティ」です。残さず食べましょう。

平成 29 年 10 月 31 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (中:揚げパン) 牛乳
さつまいもシチュー 海藻サラダ バナナ

《今日の丸亀産の食材》

さつまいも



【ひとロメモ】

さつまいもについて

みなさん、さつまいもは、どの部分を食べているか知っていますか？さつまいもは根の部分を食べます。じゃがいもや里いもは、茎の部分が大きくなったものですが、さつまいもは根が大きくなったものです。

さつまいもは熱帯アメリカが原産といわれています。日本へは中国から沖縄県、そして鹿児島県へと伝わりました。鹿児島県は昔、薩摩の国と呼ばれており、「さつまいも」という呼び方はこれに由来するとも言われています。

