

平成 29 年 11 月 15 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き
キャベツのゆかりあえ 寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

寄せ鍋汁を味わおう

(楽しく会食をすること)

だんだんと寒くなってきました。そんなときは、みんなで囲む鍋料理が体も温まり、おいしいですね。

食事には空腹を満たす、栄養を体に取り入れるという大切な働きがあります。それと同じようにもう一つ重要な役割があります。それは、一緒に食事をするすることで、信頼関係が生まれ、仲良くなれるということです。鍋料理は家族や仲間との絆を深める食事にぴったりな料理ですね。今日は、そんな鍋料理をもとにした「寄せ鍋汁」を給食に取り入れています。学校やクラスの仲間と一緒に食べて、体も心も温まりましょう。

平成 29 年 11 月 15 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

親子丼 牛乳 白菜ひたし 小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

豆料理を味わおう

(健康によい食事のとり方)

豆は古くから食べられてきた栄養豊富な食べ物の一つです。体をつくるために必要なたんぱく質やからだの調子をととのえるビタミンやミネラルをバランスよく、たくさん含んでいます。また育てやすく保管しやすいことも特徴です。昔から米や麦などが主食だった日本人にとって豆は大切なたべものでした。米などではどうしても偏ってしまう栄養を、豆を食べることで補っていたのです。香川県でも米の裏作として豆の栽培が盛んだったそうです。

今日は、小煮干しと大豆の揚げ煮を残さず食べましょう。

平成 29 年 11 月 15 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
キャベツのゆかりあえ 寄せ鍋汁

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・春菊・キャベツ・きゅうり・白菜



【ひとロメモ】

春菊

冬から春先にかけて出回る春菊。お鍋には欠かせない食材としてお店でもよく見かけますね。

春菊は菊に似た独特の香りがあります。この香りには、胃腸を元気にする働きや消化をすすめる働きなどがあります。また、栄養面でも、骨や歯を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄、皮ふを健康に保つビタミンA、疲れを癒すビタミンB₂が豊富です。

