

平成 29 年 11 月 17 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 切り干し大根のハリハリ漬け  
アーモンドいりこ みかん



【ひと口メモ】

## みかんを味わおう

(食事と文化)

11月からみかんが給食に登場しました。みかんは、手で簡単に皮がむけて、食べやすい果物です。みかんは、冬の果物のイメージですが、10月頃から収穫されています。10月から「極早生」、「早生」、11月頃に「中生」、12月頃から「晩生」と収穫できる時期が違っており、太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっていきます。

みかんは、果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには、必要な栄養素です。

これからが旬のみかんを味わっていただきましょう。

平成 29 年 11 月 17 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

古代飯 牛乳 魚のレモンソース 小松菜のおかかあえ  
いもたこ煮



【ひと口メモ】

## 郷土料理「いもたこ」について

(食事と文化)

「いもたこ煮」は、里いもと、瀬戸内海でとれる新鮮な「たこ」を甘辛く煮たものです。秋から冬が旬の里いもは、山にできる「やまのいも」に対して、里で栽培されるため、このような名前がつけました。また、田んぼの片すみでも栽培できることから、別名「田いも」とも呼ばれています。里いもは、炊きこみごはんや、煮もの、うちこみうどん、しっぽくうどんなど、香川県の郷土料理によく使われており、私たちになじみの深い食べ物です。また、里いもは、親いもから子いも、孫いもと、どんどん増えていくので、めでたい食べ物として、お祭りやお正月のごちそうに欠かせない物です。

海と里の幸を組み合わせた、特徴ある郷土料理の「いもたこ煮」です。よく味わって食べてください。

平成 29 年 11 月 17 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

親子丼 牛乳 切り干し大根のハリハリ漬け  
アーモンドいりこ みかん

《今日の丸亀産の食材》

米・葉ねぎ・きゅうり



【ひと口メモ】

## 切り干し大根

切り干し大根は、大根を細切りにして天日干ししたものです。そのままの大根もおいしいのですが、乾燥させることにより、おいしさも栄養もぐっと増えるのです。こりこりとした食感も楽しめます。

骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血の予防になる鉄が摂りやすくなります。また、おなかの中をきれいにする食物繊維も豊富です。

