

【献立名】中華丼 牛乳 かぶと白菜のレモンあえ
大学いも



【ひとロメモ】

旬のかぶについて知ろう

(勤労と感謝)

今日の和え物に入っている白色をした野菜はかぶです。かぶは、別名を「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また色も赤、青、黄色などがあります。

ここでクイズです。みなさんが食べているかぶの白い部分は、葉っぱ、根っこ、実のうちどこでしょう。

- ① 葉っぱ ② 根っこ ③ 実

正解は、②の根っこです。

小学校1年生の国語に、「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。

平成 29 年 12 月 6 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 味つけのり 牛乳 ハタハタのから揚げ
キャベツのゆかりあえ きりたんぼ汁 【中】冷凍りんごゼリー



【ひと口メモ】

秋田県の料理について

(食事と文化)

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。

雪がふり始める12月ごろから、漁が始まる「ハタハタ」という魚は、秋田県や山形県で多くとれる魚です。しかし、たくさん獲り過ぎたために、だんだんと獲れる量が少なくなり、今では高級な魚になっています。今日の給食では、「ハタハタ」をから揚げにしているで、よくかんで骨まで食べてください。

また、お汁に入っている「きりたんぼ」はお米を固めに炊いて、米粒の形が残るくらいにつぶし、杉のくしに細長くぬりつけて炭火で焼いた秋田県の代表的な郷土料理です。

今日は、季節の野菜や豆腐などと一緒に煮て、きりたんぼ汁にしました。秋田県の料理を味わってください。

平成 29 年 12 月 6 日 (水) 飯山学校給食センター

【献立名】

中華丼 牛乳 かぶと白菜のレモンあえ 大学いも

《今日の丸亀産の食材》

にんじん・キャベツ・にんにく・かぶ



【ひとロメモ】

かぶ



「うんとこしょ。どっこいしょ。それでもかぶは抜けません。」

これは、「大きなかぶ」という有名なお話に登場する言葉です。小学1年生は国語で習いましたね。

かぶは、根と葉の栄養分が違います。根は淡色野菜で、食べすぎてしまった時におなかの調子を整える効果のある「アミラーゼ」が含まれています。葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミン、鉄、カルシウムなどを多く含んでいます。

今日のアえものでは、旬のかぶと、同じく旬でさわやかな甘酸っぱさのあるレモンを合わせました。