

平成 29 年 12 月 20 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
百花のごまドレッシングあえ 豚汁



【ひとロメモ】

みそ汁のよさを知り、味わって食べよう

(健康によい食事のとり方)

みそ汁は、昔から日本人に親しまれてきた料理ですね。みそは主に大豆から作られており、たくさんの栄養を含んでいます。しかし、たくさんのみそを入れてしまうと塩分のとり過ぎにつながるかもしれません。そこで、塩分を抑えて、おいしいみそ汁を作るには、おいしいだしをとることが大切です。だしをとる食材は主に昆布、かつお節、煮干の3種類です。給食では、お汁のだしは、常にこのうちの2種類の食材からだしをとっています。2種類の食材からだしをとることで、うま味が強くなり、味に深みが生まれます。



今日の豚汁は、昆布と煮干でおいしいだしをとっています。味わっていただきましょう。

平成 29 年 12 月 20 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ご飯 牛乳 煮込みおでん 食べて菜のごまあえ みかん



【ひと口メモ】

「ビタミンの上手なとり方」について

(健康によい食事のとり方)

みかんは、ビタミンCを多く含むくだもので、みかんを3個食べれば、1日に必要なビタミンCをとることができます。

では、みかんを1日にたくさん食べたら、次の日には、みかんなどのくだものを食べなくてもいいのでしょうか。

答えは×です。ビタミンCは体にたくわえておくことができません。ですから一度にたくさん食べても体の外に出て行き、とりすぎた分は無駄になってしまいます。一度にたくさんとるよりも、毎日少しずつとるのがよいのです。ビタミンCを多く含むくだものや野菜を毎日食べるようにしましょう。

平成 29 年 12 月 20 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 高野豆腐の落としあげ
百花のごまドレッシングあえ 豚汁
(中) 小魚アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

百花・にんじん・葉ねぎ・
白菜・さつまいも・大根



【ひと口メモ】

百花

百花は、暗い紫色をした大きな葉が特徴的な冬の野菜です。葉を外側から取っていても、次から次へと葉が出てくることから「まんば」、「せんば」、「ひゃっか」と呼ばれています。

百花は、霜にふれることで、甘みが増します。寒さの厳しい地域の方が、霜にふれる回数が多いので、甘みが強くあります。

