

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉の香味揚げ
百花のサラダ ジュリアンスープ りんご



【ひと口メモ】

地場産物 百花について知ろう

(食事と文化)

百花は、香川県で有名な野菜で、冬が旬の野菜です。寒さのきびしい冬に、霜に負けることなく、紫色を帯びた濃い緑色の大きな葉をのばします。ビタミンや鉄分を豊富に含んでいるため、冬場の健康管理に欠かせない野菜のひとつになっています。

さて、給食クイズをします。百花という名前は香川県の西の方の呼び名です。では、香川県の東の方では何と呼んでいるでしょう。

① 千葉 ② 万葉 ③ 高菜

クイズの答えは、②番の万葉です。葉をとっても次から次へと葉が出てくることからこのように呼ばれています。百花は、煮物や今日のようなサラダなどにするとおいしい野菜です。

郷土の野菜のおいしさを味わって、いただきましょう。

【献立名】

きなこ揚げパン 牛乳 豚肉と白菜のスープ煮
和風大根サラダ ヨーグルト



【ひと口メモ】

「大根」について

(健康によい食事のとり方)

大根は古くから作られており、江戸時代から明治・大正時代までの料理書に最も多く登場する野菜だそうです。また、春の七草の「すずしろ」も大根のことです。

1 年を通して全国各地で作られています。冬の大根は甘みが強くなります。私たちが食べている根の部分には、食べものが体の中で細くなるのを助けるジアスターゼが含まれています。葉にも栄養がたっぷりあり、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富です。

大根の甘みを感じながら、いただきましょう。

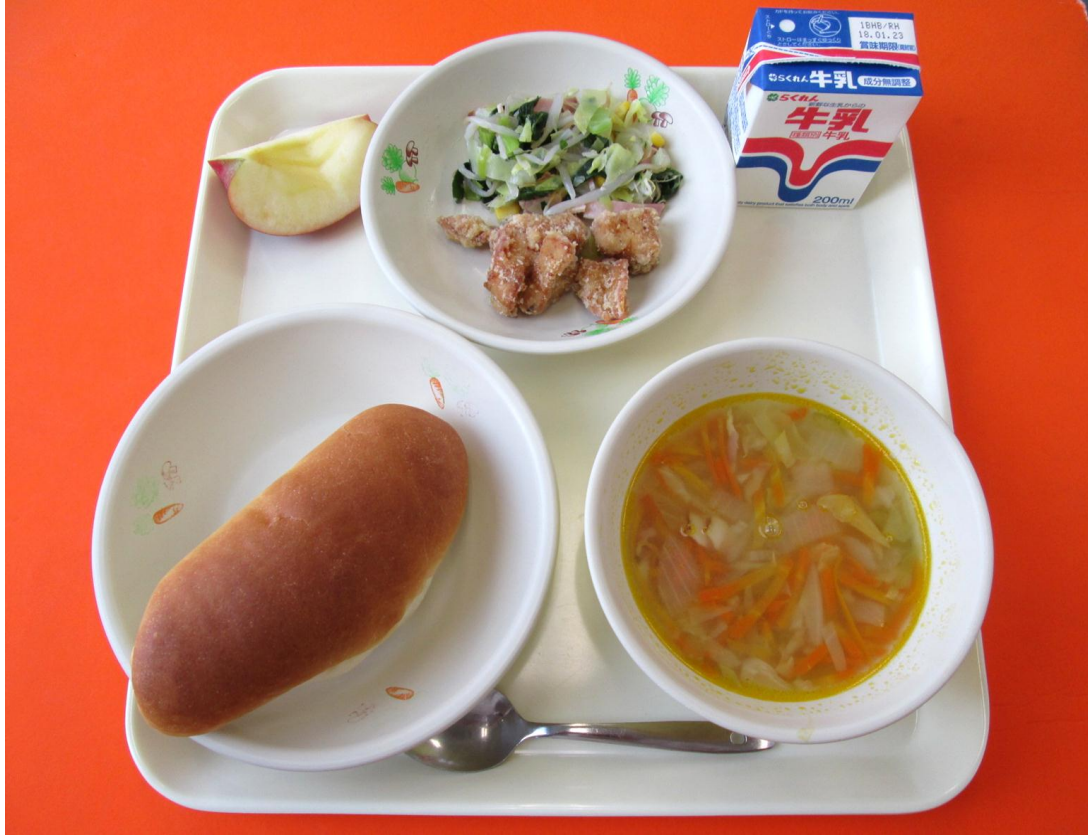
平成 30 年 1 月 16 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 鶏肉の香味揚げ 百花のサラダ
ジュリアンスープ りんご

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ・百花・
にんにく・キャベツ



【ひとロメモ】

百花

百花は香川県の冬の代表的な郷土野菜です。高菜の一種で、香川県全域で作られています。外側から葉をとっても、次々とできることから「まんば」、「せんば」とも呼ばれます。

栄養面では、かぜ予防や肌をきれいにするのに効果的なビタミンCが豊富です。

今日の給食では、さっぱりとしたサラダにしています。季節の野菜を食べて、病気に負けず、元気に過ごしましょう。

