

【献立名】 米粉パン 牛乳 えびと大豆の甘辛煮
ブロッコリーのサラダ 卵とレタスのスープ 型抜きチーズ



【ひとロメモ】

香川県の地場産物を味わおう

(食事と文化)

今日の給食には、香川県でとれた小えび、レタス、ブロッコリーを取り入れた献立になっています。

香川県で多く栽培されている冬の野菜として、レタス、ブロッコリーがあります。レタスは、特別な肥料を使って、農薬の使用回数を極力少なくした栽培方法で生産された「りるれレタス」や、ミネラル成分が多い土から作られた「ミネラルレタス」があり、11月から3月の長い期間、おいしく食べることができます。

また、香川県のブロッコリーは、品質が良いと他県から評価を受けている野菜です。香川県では、朝の早い時間に収穫し、集荷場で新鮮なうちに氷の入ったダンボールに入れて、冷蔵庫に保管後、出荷します。こうして冷やした状態で出荷することで、鮮度が保たれ、おいしいブロッコリーを食べることができています。香川のブロッコリーは軸までおいしいので、家でも軸も食べてほしいです。

さまざまな工夫をし、品質・鮮度が良くなった香川の食べ物を味わって食べましょう。

【献立名】

米粉パン 牛乳 小えびと大豆の甘辛煮 ブロッコリーサラダ
卵とレタスのスープ 型抜きチーズ



【ひとロメモ】

「レタス」について

(健康によい食事のとり方)

香川県でのレタス作りは、約 40 年の歴史があります。「らりるれレタス」というブランドのレタスがありますが、このレタスは、ミネラルや米ぬかなどを用いた天然由来の専用肥料を使い、農薬の使用にも厳しいきまりがあります。そのため、安全でおいしいレタスになるのです。

レタスには、カリウムが含まれており、体の中の余分な塩分を体の外に出すはたらきがあり、血圧が高くなるのを予防してくれます。

サラダにして食べることが多いレタスですが、今日の給食のようにスープにしてもおいしく食べられます。残さずいただきます。

平成 30 年 1 月 30 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 えびと大豆の甘辛煮
ブロッコリーサラダ 卵とレタスのスープ
型抜きチーズ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・にんじん・キャベツ・レタス



【ひとロメモ】

 **地元の食材について** 

全国学校給食週間最終日です。

今日の給食で使っている丸亀市産の食材は、「じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レタス」です。

おいしい野菜を育てるには、水やりや草ぬき、肥料をあげるだけではできません。天気をよく調べて、畑の覆いをしたりビニールハウスの中を暖かくしたり、その作物に合わせて調整します。

丸亀市の農家の方が大変な思いをしながら、みなさんのために作ってくれた食材です。感謝して残さず、いただきましょう。