

平成 30 年 2 月 6 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンソース

ひじきとツナのサラダ ポテトとコーンのスープ みかんクレープ



【ひとロメモ】

ひじきについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日は、東中学校のリクエスト給食です。

まわりを海に囲まれた日本では、昔から海藻をよく食べています。海藻にはビタミン類や、カルシウム・鉄などのミネラル、便秘やガンを予防する食物繊維が多く含まれていて、日本人

の健康を長い間、ささえてきました。海藻類の中でも、ひじきにはカルシウム、鉄、食物繊維が特に多く含まれています。今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてほしい食品です。

今日の給食では、サラダにしていますが、ほかにも、炊き込みごはんや煮物に入れるなど、ひじきを取り入れる工夫をしています。よくかんで残さず食べましょう。



平成 30 年 2 月 6 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

小型コッペパン 牛乳 シーフードクリームスパゲティ
ブロッコリーサラダ きなこビーンズ



【ひとロメモ】

「ブロッコリー」について

(健康によい食事のとり方)

ブロッコリーは、冬が旬の野菜です。原産地はヨーロッパですが、広く一般に食べられるようになったのは、ヨーロッパでも戦後なので、比較的新しい野菜です。香川県内では、観音寺市やまんのう町で多く栽培されています。

緑色の小さなつぼつぼは、花蕾といって小さな花のつぼみで、今ごろの寒い時期が旬で甘みがあっておいしく、栄養価も高くなります。体の調子をよくして、病気にかかりにくくするビタミンCや、骨や歯を強くするカルシウム、のどや鼻の粘膜を守り、目の働きをよくするビタミンAも、たくさん含まれています。残さずいただきます。

平成 30 年 2 月 6 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンソース

ひじきとツナのサラダ ポテトとコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ



【ひと口メモ】

レモンについて

世界的なレモンの産地は、地中海やカリフォルニアのような、温暖で雨が少なく、霜の降らない地域です。年間の日照時間が長く温暖で、年間雨量も少ない香川県は、日本の中でも数少ない、レモン栽培に適した地域です。

ビタミンCの量を示す際、「レモン何個分」と表現されるように、レモンはビタミンCが豊富です。かぜなど病気を防ぐ働きや体がさびつくのを防ぐ働きがあります。また、お肉をレモン汁につけておくと、やわらかくジューシーな仕上がりになるそうです。

