

平成 30 年 2 月 19 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
菜の花あえ ふしめん汁



【ひと口メモ】

旬の野菜 菜花

(勤労と感謝)

1月から3月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミンAやCを多く含んでいる緑のこい野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。

春の訪れを感じさせる、季節の野菜として人気があります。花が咲ききらない、つぼみのうちにとって、あえ物やおひたし、サラダ、汁の実などにして食べます。

春になると畑で見る、「菜の花」とは少し違って、私たちが食べるために、作られた野菜です。

香川県では、昭和60年ごろから、栽培が始められました。私たちの住む丸亀市は、香川県の菜花のおもな生産地となっているので、給食には、市内で栽培された、新鮮な菜花を使っています。今日は、彩りをよくするために卵やにんじんとあえました。春を感じながら、食べましょう。

平成 30 年 2 月 19 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

わかめご飯 牛乳 さばのみそだれかけ 野菜のおひたし 寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

「はしの使い方」について

(食事と文化)

はしは最初、神様にお供えものをするときに使う神器でしたが、聖徳太子が隋(今の中国)のお客様をおもてなしするのに、はしを出したことから、はしを使って食事するようになったといわれています。日本のほかに中国や韓国などでも使われていますが、はしだけを使って食事をするのは日本だけです。はしを上手に使いこなす日本人を見て、外国の方はとても驚き、感動するそうです。

はしは一膳で、つまむ、はさむ、切る、ほぐす、混ぜる、くるむなどいろいろな動作ができ、美しく食事ができます。また、道具として優れているだけでなく、脳の働きを良くするといわれ体にも良いです。

はし食の文化に誇りをもち、上手に使いこなせるように練習してみましょう。

平成 30 年 2 月 19 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 かみかみ天ぶら
食べて菜のいそかあえ 豚肉とごぼうのみそ汁
(小中) ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》
米・食べて菜・チンゲンサイ・のり



【ひとロメモ】

食育について(毎月19日は食育の日！)

みなさんは食べ物を誰がどこで作っているか、どんなふうに調理されているか、食べ残しはどこへいくのか知っていますか？こういったことを知ったり考えたりすることが、食育になります。

今日の給食では 23 個の食材を使っていて、香川県産が 9 個、丸亀市産が 4 個です。香川県や丸亀市の食材を使うと新鮮でおいしいので、できるだけたくさん使えるように気をつけています。

残菜はどれくらいあったか重さを調べた後、ごみとして処理します。まだ食べられる状態でも、ごみになってしまうのはもったいないですね。苦手なものは一口でもいいので食べてもらえると嬉しいです。

