

平成 30 年 2 月 26 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 けんちん丼 牛乳 金時豆のかき揚げ  
キャベツとちりめんのごまあえ いちご



【ひとロメモ】

## 金時豆を味わおう

(健康によい食事のとり方)

今日のかき揚げの中に赤紫色の豆が入っています。この豆は、「金時豆」といいます。

金時豆は、日本で作られているいんげん豆の代表的な豆になります。金時豆は主に北海道で作られ、5月から6月にかけて種をまき、7月に花が咲き、9月に金時豆が収穫されます。金時豆という名前は、童話「金太郎」のモデルとなった坂田金時の肌の色が赤かったことから付けられたと言われています。

金時豆には、血や肉をつくるたんぱく質や、熱や力のもとになる炭水化物、体の中にある腸の中を掃除してくれる食物繊維おおが多くふく含まれています。

金時豆は粒の形がよく、味も優れているので、和風や洋風の煮込み料理によく合います。今日の給食では、金時豆のかき揚げにして、食べやすくしています。味わっていただきます。

平成 30 年 2 月 26 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ご飯 牛乳 さけの南部焼き 百花の雪花 豚汁



【ひとロメモ】

# 「雪花」について

(食事と文化)

「せっか」とは、雪の花と書きます。白い豆腐を、空を舞う雪に見立てています。  
今日の「百花の雪花煮」は、香川県の郷土料理です。昔から瀬戸内海でよくとれていた「いりこ」のだしを使い、まんば・百花と呼ばれる葉物の野菜と油揚げや豆腐をいっしょに炒め煮します。これをもとに、大根の雪花という料理も今月9日に登場しています。野菜を変えることでいろんな雪花ができますね。

今日の給食もおいしくいただきます。

平成 30 年 2 月 26 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

けんちん丼 牛乳 金時豆のかき揚げ  
キャベツとちりめんのごまあえ

《今日の丸亀産の食材》  
米・ほうれん草・チンゲンサイ・キャベツ



【ひと口メモ】



# 金時豆について



「金時豆」の金時とは「赤いもの」という意味があります。これは、童話でも有名な金太郎が赤い肌をしていたことから、赤い色をしているインゲン豆に名づけられました。ほかに、坂出市で有名な金時にんじんや金時いもなど、赤くて金時と名前がついているものがありますね。

さて、今日の給食にでている「金時豆」にはたくさんの栄養が含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>や葉酸などのビタミン、鉄分やカルシウムなどのミネラル、食物繊維やポリフェノールなどがあります。これらは、がんの予防や血管が硬くなるのを防いでくれる働きがあります。