

【献立名】 ターメリックライス 牛乳 ドライカレー
キャベツのアーモンドサラダ ごぼうチップス



【ひとロメモ】

ごぼうは植物のどの部分を食べているだろう

(健康によい食事のとり方)

野菜には、葉を食べるもの、実を食べるもの、茎を食べるもの、根っこを食べるものなど、いろいろな種類があります。

そこで、今日の給食に出ているごぼうについてクイズをします。ごぼうは、どの部分を食べているでしょう。

- ① 実 ② 茎 ③ 根っこ

正解は、③の根っこです。ごぼうと同じように根っこを食べる野菜には、大根、にんじん、かぶなどがあり、根っこを食べる野菜は、根菜類と呼ばれています。

植物は、根っこから土の中の栄養を取り込んで大きく生長するので、いろいろな栄養素がたくさん含まれています。また、根菜類は、食物せんいも多く含んでいるので、おなかのそうじをしたり、血液をきれいにしてくれたりするので、しっかり食べてほしい野菜です。よくかんで食べましょう。

平成 30 年 3 月 9 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ご飯 牛乳 さばの幽庵焼き 食べて菜のおかかあえ
ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

「食事のバランス」について

(健康によい食事のとり方)

さばには私たちの血や筋肉になるたんぱく質が豊富に入っています。丈夫な体を作るために大切な栄養素です。しかし、それだけでは体の中で栄養として使うことができません。そこで必要なのがビタミンの含まれている緑のたべもの、野菜です。

今日の給食では、にんじん・たけのこ・食べて菜・白菜の 4 種類の野菜を使っています。普段から肉や魚と一緒に野菜を食べることを心がけ、元気な体を作りましょう。

平成 30 年 3 月 9 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ドライカレー ターメリックライス 牛乳
キャベツのアーモンドサラダ れんこんチップス

《今日の丸亀産の食材》
米・にんにく・キャベツ



【ひと口メモ】

カレーについて

みなさんが大好きなカレーには、いろいろなスパイスやハーブが使われています。このスパイスやハーブが香り、辛み、色をつけます。スパイシーな香りは食欲をわかせる、ピリリとした辛みは、もっと食べたい気持ちになりますね。さらに、色がつくことで見た目にも、おいしそうに感じることができます。また、カレーの発祥地であるインドでは、東西南北に分かれた地域で、それぞれ多種多様なスパイスやハーブを使い、食べられています。

カレーにも野菜は使われていますが、それだけでは足りないの、サラダもそえて食べたいですね。

