

平成 30 年 5 月 7 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 チキンライス 牛乳 ひよこ豆のサラダ オニオンスープ
ヨーグルト



【ひとロメモ】

旬の野菜 たまねぎ

(勤労と感謝)

たまねぎは、給食での登場回数がとても多い食べ物です。たまねぎは、香川県内で多く栽培されていて、4月から6月に収穫されます。収穫した後、乾燥させて出荷前に、布できれいに掃除した「みがきたまねぎ」は、とても品質がよく全国的に有名です。

たまねぎには、血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病を予防できる野菜として注目をあびています。

今日は、中央学校給食センターに約400キロのたまねぎが届きました。これからの時期は、丸亀市内でとれた甘い新たまねぎをたくさん使うので、味わって食べてくださいね。

平成 30 年 5 月 7 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ちくわのいそべ揚げ
おひたし



【ひとロメモ】

お米について

(食事と文化)

2300年以上もの長い間、お米作りは日本の食文化のもととなり、私たち日本人の食生活を支えてきました。お米は特別な味付けはされていませんが、よくかめばかむほどあまみが口いっぱいに広がります。このごはんの味わいがさまざまな料理との相性をよくし、栄養バランスがとりやすいので、日本食の基本形である「ごはん」「主菜」「副菜」「汁物」は理想の食事バランスといわれています。

給食で使うお米は必ず、香川県産・丸亀市産のものです。香川県の穏やかな気候と清らかな水で育まれたおいしいお米に、地域の農作物や水産物を上手に組み合わせて、お米の良さを味わってみましょう。

平成30年 5月 7日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 チキンライス 牛乳 元気サラダ
オニオンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
米、キャベツ、きゅうり、
チンゲンサイ



【ひと口メモ】

楽しく食べよう

ひとりで食事をすると何だかつまらない気持ちになりますが、友達や家族といっしょに食べていると、料理がよりおいしく感じる場合があります。それは、楽しくお話したり、相手のことを考えたりして、気持ちの良い雰囲気です。楽しく食べると、食事がおいしいだけでなく心も豊かになってきます。

いっしょに食べている人と楽しく食事をすることも大切な食事マナーのひとつですね。