

平成 30 年 5 月 22 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】セルフフィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネ ゴールドキウイ



【ひとロメモ】

## さぬきの夢パン

(勤労と感謝)

さぬきの夢とは、香川県で開発された小麦粉の名前です。全国的にも有名な「さぬきうどん」のほとんどは、外国から輸入した小麦粉で作られています。そこで、郷土料理の「さぬきうどん」を香川県の小麦粉で作るために開発されたのが、「さぬきの夢2000」でした。長い時間をかけて開発し、2000年に完成したのでこの名前がつけました。その後、さらに改良を重ねて、「さぬきの夢2009」という品種も開発し、今、学校給食で取り入れているのは、さぬきの夢2009です。

学校給食では、毎月1回、さぬきの夢パンを取り入れています。香川県で開発された小麦粉を使った「さぬきの夢パン」を味わって食べましょう。

平成 30 年 5 月 22 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 ポトフ ごぼうチップス  
丸亀のいちご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

## キャベツの栄養について知ろう

(健康的な食事のとり方)

キャベツの外葉はビタミンCやカロテンが多くふくまれます。ビタミンCは大きな葉2枚分で1日にとりたい量がとれます。

また、キャベツで特徴的な栄養素といえば、ビタミンUがあります。ビタミンUは別名、キャベジンといわれ、胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があり、胃腸の薬などにも含まれている成分です。

今日は、ポトフにキャベツを使っています。ビタミンたっぷりのポトフをしっかり食べましょう。

平成 30 年 5 月 22 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 セルフフィッシュバーガー 牛乳  
ミネストローネ、ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

卵、にんじん、トマト、玉ねぎ  
きゅうり、キャベツ



【ひと口メモ】(食事と安全・衛生)

## 手をよく洗おう

みなさんは、給食前前に必ず手洗いをしていますよね？手洗いは、食中毒を予防する3つのきまり、① 菌をつけない② 菌を増やさない③菌をやっつけるのうち、一番最初の①菌をつけないにあたります。

手の中で、菌がたくさんひそみやすいところは、爪や指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわです。これらの場所を特に注意して手洗いをしましょう。また、水だけではなく、せっけんを使って洗い、きれいに泡を流しましょう。最後に清潔なハンカチで手を拭いたら手洗い完了です。

自分のためにはもちろん、当番の人は周りの人のためにもきちんと手洗いをしましょう。