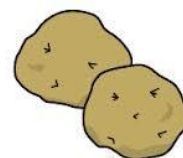


【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根のごまあえ
じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理



(健康によい食事のとり方)

今日の給食は、旬のじゃがいもを使ったみそ汁です。では、じゃがいもについてクイズをします。じゃがいもの芽には毒があるというのは本当でしょうか。うそでしょうか。

答えは、本当です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためですが、その部分を人が食べるとおなか痛くなったり、めまいが起きたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよく取り除いて調理することを覚えておきましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さけの照り焼き 切り干し大根のごまあえ
じゃがいものみそ汁



【ひとメモ】

「じゃがいもの調理」について

(健康によい食事のとり方)

今日の給食は旬のじゃがいもを使った「じゃがいものみそ汁」です。では、クイズです。じゃがいもの芽には毒があるというのは本当でしょうか。うそでしょうか。

・・・答えは、本当です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとおなか痛くなったりやめまいを起こします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。

平成 30 年 6 月 11 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
切り干し大根の三杯酢 ジャがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、葉ねぎ、きゅうり
玉ねぎ、米



【ひと口メモ】 (健康によい食事のとり方)

じゃがいもの調理

今日の給食は旬のじゃがいもを使った「じゃがいものみそ汁」です。では、クイズです。
じゃがいもの芽には毒があるというのは本当でしょうか。うそでしょうか。(・5秒まつ・)

答えは、本当です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいを起こします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。