

平成 30 年 6 月 25 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物
えびと大豆のから揚げ



【ひとロメモ】

酢のパワーを知り、進んで食べよう

(健康によい食事のとり方)

給食では、酢を使った料理が時々登場します。酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からあったそうです。酢はすっぱいから苦手という人もいますが、酢のパワーはたくさんあります。疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけてくれて、食べ物を腐りにくくしてくれたり、良いことがたくさんあります。

今日のきゅうりとわかめの酢の物に、お酢を使っています。お酢のパワーを取り入れて、暑い夏をのりきりましょう。

平成 30 年 6 月 25 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ゆでとうもろこし
ビーフンスープ 【中】 ヨーグルト



【ひと口メモ】

とうもろこしについて知ろう

(食事と文化)

とうもろこしは、米や麦と並んで世界三大作物です。メキシコなどでは主食として食べられています。

給食では、缶詰や冷凍のものを1年中使っていますが、今の時期だけ生のとうもろこしが食べられます。

さて、とうもろこしの皮をむいたことがある人はいますか？とうもろこしは、皮をむいた時に先の方にヒゲがついています。このヒゲはめしべの一部で、1本1本のヒゲがとうもろこしの粒とつながっているのです。そのためヒゲの本数ととうもろこしの粒の数は同じなのだそうです。

今日のとうもろこしは香川県でとれたものです。自然の甘味を感じながら食べてみてください。

平成 30 年 6 月 25 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 肉じゃが
きゅうりの酢の物 えびと大豆のから揚げ

《今日の丸亀産の食材》

米、じゃがいも、にんじん
きゅうり、玉ねぎ、キャベツ



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

じゃがいもの育ち方

じゃがいもは、根ではなくて茎を食べる芋です。収穫してから2~4カ月たつと、じゃがいものくぼみから芽を出し、芋からの栄養で地上の茎や葉になります。葉は光合成をはじめ、つくったでんぷんを地下で横に伸びた茎の先に蓄えます。でんぷんが蓄えられて、丸く太ったものがじゃがいもです。じゃがいもは、寒さに耐えて動物などに食べられないように地中で子孫を残しています。さて、じゃがいもを包丁で切ったときに包丁につく白いものを見たことがありますか？これがでんぷんです。でんぷんを食べると運動したり勉強したりするエネルギーのもとになります。今日の給食では肉じゃがに入っています。しっかり食べて、午後からも勉強に運動、頑張りましょう！