

平成 30 年 6 月 27 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 中華丼

牛乳

かぼちゃのかのこ揚げ

枝豆の塩ゆで



【ひとロメモ】

旬の野菜 枝豆

(食事と文化)

枝豆は大豆の子どもで、まだ豆が十分にできていないやわらかい時に食べます。

枝についた状態で収穫するので、「枝豆」といわれています。また、別の名前で「青豆」とか水田のあぜを利用して植えることが多いので「あぜ豆」と呼ばれています。

7月から9月ごろが旬で、この時期に収穫して冷凍保存することで、1年中枝豆を食べることができます。

枝豆には、たんぱく質のほかにビタミンBやカルシウム、食物繊維が多く含まれています。また枝豆は野菜として分類されており、大豆にはないビタミンCもあります。

今が旬の枝豆をおいしくいただきましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 あじフライ キャベツの即席漬け ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

かむことのよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

口の中に入った食べ物は、上の歯と下の歯をかみあわせることで、どんどん小さくくだかれていきます。そこへだ液のシャワーがかけられて食べ物が混ぜ合わせられます。このときよくかむほど、だ液がたくさん出てきます。だ液の中には、ご飯やパン、うどん、いもなどの成分である「でんぷん」を溶かす酵素が入っています。また、だ液には食べものといっしょに入ってきたバイキンをやっつける成分も入っているので食べ物をよくかんでだ液と混ぜ合わせることは病気を防ぐ効果もあります。

平成 30 年 6 月 27 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】中華丼 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ
枝豆の塩ゆで

《今日の丸亀産の食材》
米、キャベツ、チンゲン菜
にんじん、玉ねぎ



【ひと口メモ】(食事と文化)

枝豆

枝豆は大豆の子どもで、まだ豆が十分にできていないやわらかい時に食べます。

枝についた状態で収穫するので、「枝豆」といわれています。また、別の名前で「青豆」とか水田のあぜを利用して植えることが多いので「あぜ豆」と呼ばれています。

7月から9月ごろが旬で、この時期に収穫して冷凍保存することで1年中 枝豆を食べることができます。

枝豆にはたんぱく質のほかにビタミンBやカルシウム、食物繊維が多くふまれています。また枝豆は野菜として分類されており、大豆にはないビタミンCもあります。

今が旬の枝豆をおいしくいただきましょう。