

【献立名】ナン 牛乳 ドライカレー 元気サラダ
ミニトマト 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

インドの食文化

(食事と文化)

今日は、垂水小学校のリクエスト給食です。

仏教の発祥の地であるインドは文明の起りも早く、歴史のある国です。広い国土にたくさんの民族が住み、宗教や食習慣などに独自の伝統をもっているといわれます。インドといえばカレーといわれるくらい有名ですが、スパイスの豊富なインドでは、各家庭で何種類ものスパイスを用いて、いろいろなカレーを作るそうです。中に入れる材料もたくさんの種類があるので毎日食べてもあきることはありません。年中暑いインドでは、カレーは胃の働きをよくしたり、汗を出して暑さをのりきるために役立っています。インドの北部では、ナンやチャパティなどのパンが主食で、これにカレーをつつんで食べます。

インドに行った気分で、味わって食べてください。

【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 鶏肉のトマトソース煮こみ
ジャーマンポテト ゆで枝豆



【ひと口メモ】

旬の野菜「枝豆」について知ろう

(健康によい食事のとり方)

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。

枝豆の栄養を知り、おいしくいただきましょう。

平成30年 6月 28日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】ナン 牛乳 ドライカレー
元気サラダ ゆでとうもろこし ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》
にんじん、キャベツ、玉ねぎ、
きゅうり、トマト



【ひと口メモ】(食事と文化)

とうもろこし

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。