

平成 30 年 7 月 5 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳 野菜とソーセージのスープ
かぼちゃのサラダ 小えびのから揚げ



【ひとロメモ】

旬の野菜 かぼちゃ

(食事と文化)

かぼちゃは、別名「南瓜」とも呼ばれ、原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによって「じゃがいも」とともに、ヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広まりました。

日本かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。南の方角から伝わった瓜なので、「南瓜」とも中国の「南京」に由来するとも言われています。また、カンボジア産なので「かぼちゃ」、カンボジアをポルトガル語で「アボレイラ」ということからなまって「ボウブラ」など各地でさまざまな呼び名があります。

今日は、今が旬のかぼちゃをサラダにしています。かぼちゃの甘味を感じながらおいしくいただきます。

平成 30 年 7 月 5 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン りんごジャム 牛乳 じゃがいものカレー煮
元気サラダ 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

とうもろこしについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

さて、クイズです。とうもろこしと同じ植物の仲間はどこでしょうか。

- ①ミニトマト
- ②米
- ③ブロッコリー

答えは、②の米の仲間です。とうもろこしは、イネ科の植物に分類されるため、米の仲間です。米と同じく、とうもろこしの一粒は、種子を食べる仲間になります。

とうもろこしの一粒一粒に食物繊維が含まれていて、おなかの働きを活発にする働きがあります。

今日は、元気サラダに「とうもろこし」を使っています。おいしくいただきます。

平成 30 年 7 月 5 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳

野菜とソーセージのスープ煮 小エビのから揚げ

かぼちゃサラダ

《今日の丸亀産の食材》

にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ

きゅうり、キャベツ



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

かぼちゃ

かぼちゃは、別名「南瓜」とも呼ばれ、原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによって「じゃがいも」とともに、ヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広まりました。

日本かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。南方から伝わった瓜と書き、「南瓜」とも中国の「南京」に由来するとも言われています。また、かぼちゃは、「カンボジア」を意味する「カンボジャ」がなまったとされています。同じ日本の中でも九州のあたりでは「ぼうぶら」とも呼ばれているようです。

今が旬のかぼちゃを今日は、かぼちゃのサラダで使っています。かぼちゃの甘味を感じながらおいしくいただきます。