

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
かんぴょうの和風サラダ なすとふしめんのみそ汁



【ひとロメモ】

かんぴょうを味わおう

(食事と文化)

食べ物クイズです。今からヒントを3つ出します。何の食べ物か当ててください。

- ①今日のサラダに入っている、白いものです。
- ②巻きずしの具によく使われています。
- ③夕顔の実から作られています。

正解は「かんぴょう」です。

「かんぴょう」は野菜の仲間で、夕顔という植物の実から作られる食べ物です。夕顔は夕方になると朝顔に似た白い花が咲きます。花が終わると実ができ、スイカくらいまで大きくなります。この大きくて丸い夕顔の実をりんごの皮をむくように細長くむき、乾燥させたものが「かんぴょう」です。巻きずしに入っている「かんぴょう」を思い出した人は、「かんぴょう」の色は茶色と思った人が多いかもしれませんが、かんぴょうは白色です。すしの具に使うときは、しょうゆや砂糖で甘辛く炊いているので、茶色になっています。

今日は「かんぴょう」をサラダに入れています。食べるときは、ぜひ、かんぴょうに注目してみましよう。

【献立名】

麦ごはん ふりかけ さばのみそだれかけ 和風サラダ
ひじきの五目煮 【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

石けんを使って手を洗おう

(食事と安全・衛生)

みなさんは、給食の前に石けんを使って手を洗っていますか。手は、いろいろなものをさわるため、汚れやすいところです。きれいに見えていても汚れやすい菌がついていることがあります。

手洗いが不十分でよごれたばい菌がついたままだと、食事をした時に食べ物をとおして体の中に入り込み、それが食中毒の原因になります。汚れやすい菌は、水だけで洗うよりも石けんを使って洗った方が落ちやすくなります。手を洗うときは、石けんをよく泡立てから洗いましょう。

【献立名】麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
かんぴょうの和風サラダ
なすとふしめんのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
米、葉ねぎ、白うり
きゅうり、なす、玉ねぎ



【ひと口メモ】(食事と文化)

かんぴょう

食べ物クイズです。今からヒントを3つ出します。何の食べ物が当ててください。

①今日のサラダに入っている、白いものです。

②巻きずしの具によく使われています。

③夕顔の実から作られています。正解は「かんぴょう」です。「かんぴょう」は野菜の仲間で、夕顔という植物の実から作られる食べ物です。夕顔は夕方になると朝顔に似た白い花が咲きます。花が終わると実がなりますが、なんとスイカくらいまで大きくなります。この大きくて丸い夕顔の実をりんごの皮をむきように細長くむき、乾燥させたものが「かんぴょう」です。色は白色です。今日は「かんぴょう」をサラダに入れています。食べる時は、ぜひ「かんぴょう」に注目してみましょう。