

平成 30 年 7 月 17 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 黒豆きなこクリーム (幼なし) 牛乳
鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ ズッキーニ入りミネストローネ



【ひとロメモ】

旬の野菜 ズッキーニ

(健康によい食事のとり方)

今日のミネストローネには、夏野菜が旬のズッキーニが入っています。さて、このズッキーニは何の野菜の仲間でしょうか？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

正解は、②のかぼちゃの仲間です。ズッキーニは見た目がきゅうりに似ているので、きゅうりの仲間だと思った人も多いのではないのでしょうか。実は細長い形をした「ペぽかぼちゃ」というかぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や縞模様のズッキーニもあるそうです。

ズッキーニを見たことがないという人は、食育資料にズッキーニについて書いているので、資料を見てくださいね。

【献立名】

コッペパン いちごジャム チリコンカン マカロニサラダ すいか



【ひとロメモ】

すいかの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

クイズです。スイカは英語で何というのでしょうか。

- ① red melon (レッド メロン)
- ② water melon (ウォーター メロン)
- ③ sweet melon (スイート メロン)

答えは②のウォーターメロンで、日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前のとおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

今日は、旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

平成 30 年 7 月 17 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 大豆バター (幼なし)
牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ
ズッキーニ入りミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》
トマト、にんにく、玉ねぎ、
ズッキーニ、きゅうり、キャベツ



【ひと口メモ】 (健康によい食事のとり方)

ズッキーニ

今日のミネストローネには、夏が旬のズッキーニが入っています。さて、このズッキーニは何の野菜の仲間でしょうか？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

正解は、②のかぼちゃの仲間です。ズッキーニは見た目がきゅうりに似ているので、きゅうりの仲間だと思った人も多いのではないのでしょうか。実は細長い形をした「ペぽかぼちゃ」というかぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や縞模様のズッキーニもあるそうです。ズッキーニを見たことがないという人は、配膳室 (教室・ランチルーム) に掲示しているズッキーニの資料を見てくださいね。