

平成 30 年 7 月 20 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 焼肉 きゅうりと白うりの酢の物
かぼちゃのみそ汁



【ひとロメモ】

旬の野菜 白うり

(勤労と感謝)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方に観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、きゅうりと白うりの酢の物にしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 焼肉 モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

夏の食事のとり方について考えよう

(健康によい食事のとり方)

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ① 早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ② こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③ 給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をするように心がけましょう。

これらのポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。

平成 30 年 7 月 20 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 焼肉

きゅうりと白うりの酢の物 かぼちゃのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

米、かぼちゃ、葉ねぎ、玉ねぎ
にんにく、きゅうり、白うり



【ひとメモ】(健康によい食事のとり方)

白うり

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。今日は、飯山町で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方によく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。地元農家の方が一生懸命育ててくれた白うり、よく味わって残さず食べたいですね。