

【献立名】 米粉パン 牛乳 かぼちやのシチュー  
元気サラダ 瀬戸ジャイアンツ



【ひと口メモ】

## 香川県産 瀬戸ジャイアンツ

(勤労と感謝)

今日のデザートは、かわいい桃の形をした「瀬戸ジャイアンツ」という名前のぶどうです。

「瀬戸ジャイアンツ」は粒が大きく、皮が薄く、種がないので、皮ごと食べることができます。みずみずしい果汁がたっぷりで、とても甘くておいしいぶどうです。

この「瀬戸ジャイアンツ」は、高松市国分寺町の北原さんが土づくりや肥料などにとっても気をつけて大切に育てているものです。瀬戸ジャイアンツは、栽培するのがとても難しいことから、作っている農家も少なく、珍しい高級なぶどうです。感謝していただきましょう。



【献立名】

バターロール 牛乳 ソース焼きスパゲティ フライビーンズ  
ひじきとツナのサラダ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## 食中毒の予防について知ろう

(食事と環境・衛生)

9月になりましたが、まだ暑い日が続いています。このように暑い時期には、食中毒に気をつけなくてはなりません。食中毒とは、食べ物が原因でおなかが痛くなったり、熱が出たり、吐いたりしてしまうことです。食中毒を予防するためには3つのステップがあります。

「つけない、増やさない、やっつける」です。食中毒を防ぐためにわたしたちができることは、バイ菌をつけないことです。手についたバイ菌をしっかりと洗い落とすことで、食中毒を防ぐことができるので、手洗いをきちんと行いましょう。

平成 30 年 9 月 13 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 かぼちゃシチュー  
元気サラダ オレンジ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり



【ひとロメモ】

(食事と文化)

## かぼちゃについて

今日のねらいは「かぼちゃについて知ろう」です。

かぼちゃには「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3つの種類があります。「日本かぼちゃ」はカンボジアに寄っていたポルトガル船によって大分県にやってきました。その際「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」という名前になったといわれています。また、一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃです。西洋かぼちゃはホクホクとして甘味が強いのが特徴です。かぼちゃには免疫力を高め、がん予防や老化予防に効果があるとされるβカロテン、さらには血液の流れをよくし、冷え症改善によいとされるビタミンEが多く含まれています。味わって食べましょう。