

平成 30 年 10 月 2 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 スイートロールパン 牛乳 きのこのトマトソーススパゲティ
キャロットサラダ れんこんチップス



【ひと口メモ】

秋の味覚 きのこ



(健康によい食事のとり方)

少し風が冷たくなって、葉っぱが色づいてくると、山にはたくさん種類のきのこが頭を出します。

きのこの王様といわれる「まつたけ」やよく食べる「しいたけ」や「しめじ」、「えのきたけ」、ぬめぬめした「なめこ」やフランスで有名な「マッシュルーム」などいろいろな種類があります。

きのこには、食物せんいがたくさん含まれており、生活習慣病を予防します。また、ビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。

今日は、エリンギやぶなしめじ、マッシュルームを入れたきのこのトマトソーススパゲティです。秋の味覚、きのこを残さずいただきましょう。

平成 30 年 10 月 2 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 なす入りハンバーグ キャベツのアーモンドサラダ
冬瓜のスープ プロセスチーズ



【ひと口メモ】

感謝して食べよう

（勤労と感謝）

今日のなす入りハンバーグは、調理員さんが一つずつ丸めたハンバーグです。一人ずつハンバーグの形が違うのは手作りだからです。

給食センターで約3500個分のハンバーグを丸めて焼くのは大変な作業です。しかし、手作りにすることで、旬のなすを入れたり、薄味にするため、味付けに使う塩の量を減らしたりすることができます。

なすが苦手な人にもおいしく食べられるように頑張って作ったハンバーグです。残さず食べたいですね。

平成 30 年 10 月 2 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 スイートロール 牛乳
きのこのトマトソーススパゲティ
キャロットサラダ れんこんチップス

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、れんこん、にんにく



【ひと口メモ】(食事と文化)

れんこん

今日のめあては「れんこんについて知ろう」です。

今日の給食には、れんこんチップスとして登場していますね。れんこんの歴史は古く、縄文時代の頃には日本に存在しており、平安時代頃には食用にされていたそうです。れんこんは漢字で書くと「蓮」と根っこの「根」で「蓮根」と読みますが、実は、「根」ではなく、泥の中にのびている「茎」がふくらんだものです。また、れんこんに空いた穴は、向う側が見えて「見通しが良い」ということから、縁起の良い食べ物としても用いられてきました。ちなみに、れんこんに空いている「穴」は、呼吸をするために空いていて、地上に生えている葉から取り入れた空気を根にいきたらせるための働きがあります。今日のれんこんは飯山町の農家の方が大切に育てたものです。よく味わっていただきましょう。