

平成 30 年 10 月 4 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
五目サラダ 卵とコーンのスープ



【ひとロメモ】



根菜の栄養



(健康によい食事のとり方)

根菜とは、土の中にある根や根と茎の部分を食べる野菜のことです。では、クイズです。今日の給食には、その根菜がいくつ使われているでしょう。

① 1 個 ② 2 個 ③ 3 個

正解は、②の2個です。

今日の給食では、にんじん、れんこんが根菜の仲間で、五目サラダに使われています。根菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。他にも、ごぼう、大根、じゃがいも、さつまいもなどが根菜の仲間になります。

また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんでおいしくいただきましょう。

【献立名】

コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉とカシュナッツのあげ煮
れんこんとちくわのサラダ 野菜スープ



【ひと口メモ】

れんこんを知ろう

(健康によい食事のとり方)

れんこんは、漢字で「蓮」の「根」と書きますが、正しくは根ではなく地下茎と呼ばれる茎で、その一部が大きくなったものです。

れんこんを輪切りにすると、真ん中に1個、その周りに9個の穴があいていますが、すべて空気穴です。れんこんは水田で育つため、葉から根まで水中を下って空気を送らなければなりません。いくつも穴があいているのは、1つの穴がふさがっても他の穴が確実に空気を送ることができるようにするためのものです。この穴は水上の葉とつながっています。

今日は、れんこんをサラダに使っています。旬のれんこんをおいしくいただきましょう。

平成 30 年 10 月 4 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
五目サラダ 卵とコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

パン、卵、チンゲン菜
にんにく、れんこん、玉ねぎ



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

根菜の栄養

今日のめあては「根菜の栄養について知ろう」です。

根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる野菜のことで大根などがあります。では、クイズです。今日の給食には、その根菜がいくつ使われているでしょう。

① 1個 ② 2個 ③ 3個 正解は、②の2個です。

今日の給食では、にんじん、れんこんが根菜の仲間で、五目サラダに使っています。根菜を食べる野菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。

また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんでおいしくいただきましょう。