

平成 30 年 10 月 11 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム (幼なし) 牛乳
れんこんハンバーグ 海藻サラダ ABC スープ



【ひとロメモ】

感謝して食べよう

(勤労と感謝)

今日のれんこんハンバーグは、調理員さんがひとつずつ丸めた手作りハンバーグです。1人ずつハンバーグの形がちがうのは手作りだからです。

給食センターで約5400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、旬のれんこんを入れたり、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。

れんこん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。

【献立名】

さぬきの夢パン 大豆ココアバター 牛乳 冬瓜と肉団子のスープ煮
いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひと口メモ】

さといもについて知ろう

(食事と文化)

今日のいもいもサラダには、「じゃがいも」と秋に多くとれる「さつまいも」や「さといも」を使っています。

いもの名前を英語で紹介すると、じゃがいもは「potato(ポテト)」、さつまいもは「sweet potato(スイートポテト)」といいます。ではクイズです。今日の給食にも使っている「さといも」は英語で何というのでしょうか。

① タロ② ジロ ③ゴロ

正解は①の「Taro(タロ)」です。

さといものふるさとは、インド東部からインドシナ半島の熱帯地域といわれています。そこから南太平洋に伝わったものはタロ芋になり、寒さに比較的強い種類が中国や日本に伝わりました。今の時期は、香川県でもさといもがとれます。

旬の「Taro(タロ)」を味わってたべましょう。

平成 30 年 10 月 11 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 れんこんハンバーグ
海藻サラダ ABCスープ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり、キャベツ



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方)

目によい栄養

今日のめあては、「目によい栄養をとろう」です。

昨日10月10日は目の愛護デーでした。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンA、目の神経の働きを保つのに欠かせないビタミンB群、目の細胞を守るはたらきのビタミンCです。今日の給食では、にんじんにビタミンA、豚肉にビタミンB群、野菜にビタミンCが多く含まれています。しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかり食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をする事です。

また、日ごろから本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。