

【献立名】 コッペパン 牛乳 チリコンカン
キャベツのアーモンドサラダ さといもチップス ヨーグルト



【ひとロメモ】

旬の食べ物 さといも

(食事と文化)

秋は、「さつまいも」や「さといも」が多くとれる時期です。

いもの名前を英語にすると、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)」と言います。では、クイズです。今日の給食に使っている「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)」を味わって食べましょう。

平成 30 年 11 月 15 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ
元気サラダ ごぼうチップス



【ひと口メモ】

ごぼうについて知ろう

(健康によい食事のとり方) (食事と文化)

ごぼうは1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、台湾、中国東北部の一部だけで、欧米では薬用(ハーブ)として使われている程度でした。なので、少し前までは「日本人は木の根っこを食べている」と驚かれたそうです。しかし、最近では、その独特の香りや歯ごたえがフランス料理やイタリア料理などでも注目され、活躍の場を広げています。

また、ごぼうは、食物繊維を多く含んでいて、野菜の中でもトップクラスです。食物繊維がわたしたちの体にとって大事なはたらきをしていることがわかるにつれ、健康面からもごぼうが注目されるようになりました。

今日の給食では、ごぼうを油で揚げた「ごぼうチップス」が出ています。ごぼうの風味を味わいながら食べましょう。

平成 30 年 11 月 15 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 チリコンカーン
キャベツのアーモンドサラダ 里芋チップス
ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》
里芋、にんにく、きゅうり
キャベツ



【ひとロメモ】

(健康によい食事のとり方、食事と文化)

今日のめあては「野菜を食べよう」です。

今日は野菜についてお話しします。給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、肌をきれいにし、体の調子を整え、おなかの掃除をして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。では、3択クイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量はどれくらいでしょう。

①約70g ②約120g ③約200g 正解は、②の約120g です。

生の野菜では両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。毎日両手いっぱい生の野菜を食べるのは難しそうですね。でも、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、片手約一杯分くらいになります。工夫をして野菜をとりましよう。

野菜を食べよう