

平成 30 年 11 月 29 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 揚げパン (東中・綾歌中) 黒豆きなこクリーム (幼なし)
牛乳 鶏肉のきのこソース煮 マカロニサラダ ミニトマト



【ひとロメモ】

旬のきのこ しいたけ

(健康によい食事のとり方)

しいたけは、えのきたけやぶなしめじなどと共に日本で多く食べられているきのこです。

きのこは、カビなどと同じ菌類の仲間、植物や動物とは違う生き物です。胞子によって増えます。

しいたけの栽培方法は、原木栽培と菌床栽培があります。原木栽培は、おもにコナラやクヌギなどの木材にしいたけの菌を植えてつけて栽培します。菌床栽培は、おがくずやぬかなどを混ぜこんだものにしいたけの菌を植えてつけて湿度や温度管理をしながら栽培します。しいたけは、干して日光に当てることで、うまみや香りの成分や骨を丈夫にするために役立つビタミンDなどが増します。

今日の給食では鶏肉のきのこソース煮にぶなしめじ、エリンギと一緒にしいたけが入っています。味わっていただきましょう。

【献立名】

コッペパン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ 豆腐と卵のスープ



【ひと口メモ】

楽しく会食しよう

(楽しく会食すること)

わたしたちは、一人でなく、仲間と一緒に食事をしています。おうちでは家族の人と、また学校では、先生やお友達と一緒に食べていますね。他人をいやな気持ちにさせないように、楽しく会食するためには、守らないといけないマナーがあります。

食事の話は、だれもが話に参加できる内容で、楽しいものが多いですね。例えば、スポーツやテレビの話題、食べ物、料理などの話です。また、話をする時の声の大きさもグループの中で、わかる程度の声の大きさにしましょう。口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりをするのはマナー違反です。

みんなが気持ちよく、給食の時間を過ごせるように気をつけましょう。

【献立名】 コッペパン (飯山北小：きなこ揚げパン)
(幼・飯山北小なし) 黒豆きなこクリーム 牛乳
鶏肉のきのこソース煮 マカロニサラダ ミニトマト

《今日の丸亀産の食材》
にんにく、ミニトマト、きゅうり



【ひとロメモ】

きのこ

(食事と文化)

今日のめあては、「きのこについて知ろう」です。

図鑑などで名前が記されているきのこは世界に約 2 万種、日本に約 3 千種もあるといわれています。ただ、それらは地球上に実在するきのこの総種数のわずか 1 割にも満たないのだそうです。それほどまでに、きのこは、まだまだ解明されていないこともたくさんあります。しかし、私達 日本人は「秋の味覚」として、古くから親しんできました。

では、ここで問題です。今日の給食に登場している「鶏肉のきのこソース煮」には、何種類のきのこが入っているでしょう？ ①1 種類 ②2 種類 ③3 種類

答えは③の 3 種類です。エリンギ、しいたけ、しめじの 3 種類のきのこが入っています。きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、秋の味覚を味わって、残さず食べましょう。