

平成 30 年 12 月 11 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 揚げパン (南中) いちごジャム (幼なし) 牛乳  
ボルシチ ごぼうサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

## ロシア料理 ボルシチ

(食事と文化)

今日は、ロシア料理の伝統的な家庭料理「ボルシチ」を紹介します。ボルシチには、肉と野菜、そして「ビーツ」という野菜を必ず入れて作ります。「ビーツ」とは「さとうだいこん」の仲間ですが赤いカブのような見た目をしています。ボルシチのスープの赤い色はこの「ビーツ」の赤色が溶け出したものです。

「ビーツ」は寒い地方で生産が盛んで、このあたりでは手に入らなかったのですが、丸亀市飯山町にお住まいの農家さんがビーツを栽培してくれるようになったので、給食で使うことができるようになりました。味わっていただきましょう。



平成 30 年 12 月 11 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

小型コッペパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ 元気サラダ  
小いわしのフライ



【ひとロメモ】

## 間食のとり方を考えよう

(健康によい食事の取り方)

間食とは、食事と食事の間にとる軽めの食事になります。別の呼び方で「おやつ」ともいいます。

みなさんのように体が大きくなっていく時期は、いろいろな食べ物を朝・昼・晩の3度の食事にとることが大切です。そして間食は3度の食事ではとりきれなかった栄養を補うために食べることが理想的です。間食は食事の一部と考えて、約200キロカロリーに抑えるのが良いと考えられています。おにぎりもエネルギーを補う間食になる食べ物です。

また、間食に牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、くだものなどを取り入れると、カルシウム、ビタミンなどの栄養も補うことができます。家庭での間食も内容と量を決めて、楽しく食べましょう。

平成 30 年 12 月 11 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (富熊小: きなこ揚げパン)  
いちごジャム 牛乳 ボルシチ ごぼうサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、にんじん、キャベツ  
きゅうり、セロリ、にんにく、  
ビーツ、かぶ



【ひとロメモ】

## ロシアの料理

(食事と文化) (勤労と感謝)

今日のめあては、「ロシア料理について知ろう」です。

今日は、ロシア料理の伝統的な家庭料理「ボルシチ」を紹介します。ボルシチには、肉と野菜、そして「ビーツ」という野菜を必ず入れて作ります。「ビーツ」とは「さとうだいこん」の仲間です。赤いカブのような見た目をしています。ボルシチのスープの赤い色はこの「ビーツ」の赤色が溶け出したものなのです。

「ビーツ」は寒い地方で生産が盛んで、このあたりでは手に入らなかったのですが、丸亀市飯山町内の農家さんがビーツを栽培してくれるようになったので、給食で使うことができるようになりました。味わっていただきましょう。