

平成 30 年 12 月 12 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さけのガーリック焼き
きんぴらごぼう かぶと白菜のレモンあえ みかん



【ひとロメモ】

旬の野菜 かぶ



(勤労と感謝)

今日のあえものに入っている白色の野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、青、黄色などがあります。ここでクイズです。みなさんが食べているかぶの白い部分は、次の3つの部分のうちどこでしょう。

①葉 ②根 ③実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。

【献立名】

ひじきごはん 牛乳 白身魚のこうみあげ キャベツの即席づけ 豚汁



【ひとロメモ】

和食のよさを知ろう

(健康によい食事のとり方)

私たちが普段食べている和食が、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そしてユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。

給食でも今日の献立のように和食がたくさん登場しています。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

平成 30 年 12 月 12 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 さばの七味焼き
かぶと白菜のレモンあえ ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
にんじん、葉ねぎ、大根
白菜、かぶ



【ひと口メモ】(勤労と感謝)

かぶ

今日のめあては、「旬のかぶについて知ろう」です。

今日のアエものに入っている白色をした野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、青、黄色などがあります。ここでクイズです。みなさんが食べているかぶの白い部分は、次の3つの部分のうちどこでしょう。

①葉 ②根 ③実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。