

平成 31 年 1 月 10 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 かぶのクリームシチュー
キャロットサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いの大切さ

(食事環境の整備)

手には、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついて
いることがあります。そして、手を介して汚れを別の場所に運んでいきます。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻
から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないた
め、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残
しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食当番をかわってもらおうようにしましょう。

平成 31 年 1 月 10 日 (木)

第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーとコーンサラダ
小えびと大豆のあまから煮



【ひとロメモ】

ブロッコリーの仲間について知ろう

(健康によい食事のとり方)

ブロッコリーは地中海沿岸生まれで日本名は「緑花(りょっか)野菜」と言います。花のつぼみを食べることからついた名前です。

ではクイズです。ブロッコリーと同じく、花のつぼみを食べている野菜は、次の3つのうちどれでしょう。

- ①アスパラガス
- ②カリフラワー
- ③ほうれんそう

正解は②のカリフラワーです。カリフラワーはブロッコリーが白く変わっただけで、もともとは同じものだそうです。

ブロッコリーのビタミンCとビタミンAは、野菜の中でもずばぬけていて、風邪をひきやすい人にはおすすめの野菜です。

ブロッコリーのビタミンパワーで、風邪などの病気から体を守りましょう。

平成31年 1月 10日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン 牛乳 かぶのクリームシチュー
キャロットサラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、かぶ



【ひとロメモ】

かぶ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「かぶについて知ろう」です。

「うんとこしょ。どっこいしょ。それでもかぶは抜けません。」

これは、「大きなかぶ」という有名なお話に登場する言葉です。小学1年生は国語で習いましたね。

かぶは、根と葉の栄養分が違います。根は淡色野菜で、食べすぎてしまった時におなかの調子を整える効果のある「アミラーゼ」が含まれています。葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミン、鉄、カルシウムなどを多く含んでいます。

今日のクリームシチューは、かぶをふんだんに使っています。しっかり食べて、冬の野菜から栄養をとりましょう。