

【献立名】 コッペパン (小6セレクト揚げパン) いちごジャム (幼・小6なし)
牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ 小煮干とアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

香川県産 いりこ

(健康によい食事のとり方)

いりこについてクイズをします。いりこは魚の子どもですが、次のうちの魚の子どもでしょう。

①さば ②いわし ③さけ

クイズの答えは、②のいわしです。いりこは、カタクチイワシという名前の魚の子どもで、香川県観音寺市の沖合いにある伊吹島で多くとれ、新鮮なうちに島の加工場でゆでて、乾燥させた食品です。乾燥することで生干しよりもうま味成分が増え、だしをとる材料として使われたり、炒ったり、そのまま食べたりもします。だしは、水から煮てとりますが、干しいたけのようにつけておくだけでも、おいしいだしがとれます。

今日の給食では、アーモンドと一緒に甘辛くからめました。丸ごといりこを食べて丈夫な骨をつくりましょう。

平成 31 年 3 月 12 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうチップス
アスパラガスのサラダ いちご 【小中】りんごジャム



【ひとロメモ】

アスパラガスについて知ろう

(勤労と感謝)

アスパラガスは成長が早く、芽が出て5日後に25cm約10日で1mにまで伸びます。瀬戸内の暖かい天気と、栄養たっぷりの土からとれるアスパラガスは、太くて甘みがありやわらかいのが特徴です。私たちが普段食べている部分は、土から出てきた新芽の部分です。アスパラガスから発見されて名前がついた「アスパラギン酸」という成分は、疲れをとり、体力を回復させるはたらきがあります。

今日のアスパラガスは香川県で取れたものです。アスパラガスのコリコリした歯ざわりを、楽しみながら食べましょう。

平成31年 3月 12日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】コッペパン いちごジャム 牛乳
チリコンカーン ごぼうサラダ
小煮干とアーモンドの炒り煮

《今日の丸亀産の食材》

にんにく



【ひとロメモ】

金時豆

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「金時豆について知ろう」です。

チリコンカーンは、肉や豆、野菜をチリパウダーやトマトソースで煮込んだ料理で、メキシコやアメリカ南部でよく食べられています。

今日は、いんげん豆の仲間である金時豆を使っています。いんげん豆は英語で、キドニービーンズといますが、キドニーとは、じん臓という意味で、名前のおり、じん臓の形をしています。豆類には、芽になる部分と成長するための栄養となる部分があり、たんぱく質やビタミン、でんぷんが多く含まれています。新しい命を作り出す力がぎっしりつまった食べ物なので、豆を食べると、元気がもらえますね。味わってしっかり食べましょう。