

令和2年 6月 5日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ダイシもち麦ごはん 牛乳 いかのさらさあげ  
きゅうりのおかかあえ 豚汁 お祝いゼリー



【ひとロメモ】

## 旬の野菜 きゅうりを味わおう

(食事と文化)

今日は、きゅうりを食べるとどのような良いことがあるのかを紹介したいと思います。きゅうりは全体の95%が水分なので暑い夏の水分補給や火照った体を冷やしてくれる効果があります。

また、きゅうりに含まれるカリウムには「利尿作用」があり、むくみの解消にも効果的です。今日の給食ではきゅうりが苦手な人でも食べやすいようにおかか和えにしています。今が旬のきゅうりを味わって食べましょう。

今日はみなさんの進級をお祝いして、デザートにゼリーがついています。長い休校でお祝いが遅くなりましたが、みんなで給食を食べられることに感謝して食べましょう。

令和2年6月5日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ハヤシライス 牛乳 カミカミサラダ ミニトマト



【ひとロメモ】

## ミニトマトを味わおう

(感謝の心)

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。それほど、トマトには健康によい栄養成分が含まれています。その中でも、トマトの赤い色の素であるリコピンは、ガンや生活習慣病の予防に役立つということが分かってきました。ミニトマトは、ふつうのトマトよりもカロテンやビタミンCを多く含んでいます。また、皮には食物繊維が多いので、腸の働きもよくしてくれます。

今日のミニトマトは丸亀市垂水町の大坪さんの畑で栽培されたものです。とても新鮮でおいしいです。感謝して残さずいただきましょう。

令和2年 6月 5日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳  
いかのさらさ揚げ きゅうりのおかかあえ  
豚汁 (小中) お祝いデザート

《今日の丸亀産の食材》  
葉ねぎ 大根  
きゅうり



【ひと口メモ】

## 丸亀市産 きゅうり

(勤労と感謝)

今日のめあては「丸亀市産きゅうりを味わおう」です。

今日の給食のきゅうりは丸亀市の農家の方が作ったきゅうりを使っています。丸亀市の給食では、給食のために野菜を育ててくださる丸亀市内の農家さんが約60人おり、給食の献立に合わせて種を植えたり、収穫をしたりと協力して下さっています。

学校できゅうりを育てたことがある人も多いと思いますが、きゅうりを育てるときはたくさんの水が必要です。1日に何回も水やりをしたり、草抜きをしたり、毎日、かかさず丁寧に手入れをして育て、今日、約60kgのきゅうりを届けてくださいました。

大切に育ててくださったきゅうりは、とれたて新鮮でとてもおいしいですね。感謝していただきましょう。