

令和2年 6月 29日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう キャベツのゆかりあえ  
じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## じゃがいもの調理について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食は旬のじゃがいもを使ったみそ汁です。では、じゃがいもについてクイズをします。じゃがいもには毒が含まれているのですが、どの部分に毒があるでしょうか？

① 花 ② 芽 ③ 葉 (5秒まつ)

答えは、②の芽です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいが起きたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と皮の緑色の部分をよく取り除いて調理することを覚えておきましょう。

また、今日は新メニューのチキンチキンごぼうです。山口県の人気給食メニューです。よく噛んで食べましょう。

令和2年6月29日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ  
きゅうりのおかかあえ ひじきの五目煮 すだちゼリー



【ひとロメモ】

## ひじきの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

ひじきは黄、赤、緑のたべものの3つの色のグループのうち、どのグループに入るでしょうか。

- ①黄のグループで、おもに体を動かすエネルギーとなる。
- ②赤のグループで、おもに体をつくるもとになる。
- ③緑のグループで、おもに体の調子を整える。

答えは、②の赤のグループで、おもに体をつくるもとになります。海藻類の中でも特にひじきには、鉄が多く含まれており、血をつくる材料になります。今成長期であるみなさんには、しっかり食べてもらいたい食品のひとつです。ひじきの五目煮をしっかり食べましょう。

。

令和2年 6月 29日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

チキンチキンれんこん

キャベツのゆかりあえ ジャがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 葉ねぎ

じゃがいも 玉ねぎ



【ひとロメモ】

## じゃがいもの調理

(健康によい食事のとり方)

今日のねらいは「じゃがいもの調理について知ろう」です。

今日の給食は旬のじゃがいもを使った「じゃがいものみそ汁」です。では、ここでクイズです。じゃがいもの芽には毒があるというのは本当でしょうか。うそでしょうか。

答えは、本当です。

じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもの皮は日に当たると緑色になりますが、その緑色になった皮にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいを起こしたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。