

令和2年 7月10日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 夏のちらしずし(あなご入り) 牛乳 かぼちゃの天ぷら
白うりのおかかあえ すまし汁



【ひとロメモ】

白うりについて知ろう

(勤労と感謝)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じウリ科の仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方に観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白うりのおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和2年7月10日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
小松菜のごまドレッシングあえ ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

食べ残しについて考えよう

(社会性)

みなさん、給食を食べ終わった時に食器には何も残っていませんか？

第二学校給食センターで1日に洗う食器の数は約1万です。みなさんが食器1枚に残したごはんつぶやおかずはこれくらいなら大丈夫と思ってもたくさん数になるとそれだけ洗剤や水を多く必要とします。

さらに、今日の給食にもついてますが、さばの骨やストローなどのゴミが食器の間にはさまっていると、食器を洗う機械がこわれたり排水がつまる原因になります。

一人一人が、食器に食べ残さない食べ方やきちんと後片づけをするようにしましょう

令和2年 7月 10日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃの天ぷら
白うりのおかかあえ
えび団子入りすまし汁

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ
白うり きゅうり 玉ねぎ



【ひとロメモ】

白うりについて

(勤労と感謝)

今日のめあては、「白うりについて知ろう」です。

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでいます。このカリウムは高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内の農家さんが作ってくださった白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけなければいけないことだそうです。

今日は、白うりのおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。