

令和2年 7月21日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 魚のコチュジャン風味  
海藻サラダ モロヘイヤとチンゲン菜のスープ ㊤ミックスナッツ



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(食事と文化)

モロヘイヤは、エジプトやアラビア半島などでは古くから常食されている緑黄色野菜の一種でかつて重病を患ったエジプト王がモロヘイヤスープによって治ったという話があり、「王様の野菜」とも言われています。

栄養面では、骨や歯の形成に欠かせないカルシウムが豊富に含まれており、ストレスを軽減する働きがあります。また、ビタミンB1やビタミンB2も豊富に含まれていることから、疲労回復効果も期待されます。

モロヘイヤの葉を刻んだ時に出るぬめり成分は、胃腸の粘膜を保護し、胃もたれや食欲不振を予防してくれます。

今日の給食ではチンゲン菜と一緒にスープにしています。夏バテ予防にぴったりのモロヘイヤをしっかり食べ、暑い夏も元気に過ごしましょう。

令和2年7月21日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白身魚のコチュジャン風  
ひじきサラダ モロヘイヤとチンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(食品を選択する能力)

モロヘイヤは、インドの西部またはアフリカ生まれの野菜で日本で栽培が行われるようになったのは、今から約40年前くらいからです。健康野菜ブームになる中で栄養豊富なことから人気が高くなりました。香川県でもモロヘイヤの栽培がされており、近年、新しい品種を開発したことで注目されています。では、クイズです。香川県生まれのモロヘイヤの名前は次の3つのうちどれでしょう。

①さぬきのヘイヤ②さぬきのみどり③さぬきのめぐみ

正解は、①の「さぬきのヘイヤ」です。讃岐で生まれ、讃岐平野いっばいに育った野菜として広く知ってほしいとの願いを込めて、名づけられたそうです。

今日の給食のスープに使っているモロヘイヤの「さぬきのヘイヤ」は丸亀市の農家の方が栽培したものです。香川県生まれの「さぬきのヘイヤ」を味わっていただきましょう。

令和2年 7月 21日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

白身魚のコチュジャン風味 海藻サラダ

モロヘイヤとチンゲン菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》

モロヘイヤ チンゲン菜

キャベツ きゅうり 玉ねぎ



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「モロヘイヤについて知ろう」です。

今日の給食にはモロヘイヤという野菜が使われています。モロヘイヤはアラビア語で王様の野菜という意味です。古代エジプトの王様が病気で苦しんでいた時、モロヘイヤのスープを食べると元気になったという伝説から、王様の野菜と呼び栄養豊富な野菜として大切に食べられてきたそうです。モロヘイヤには体の疲れを回復させるために必要なビタミンや骨を作るもとになるカルシウムなどが豊富に含まれています。ネバネバした食感も特徴です。味わって食べましょう。