

令和2年 7月27日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐  
バンバンジーサラダ ミニトマト ㊤黒糖ビーンズ



【ひとロメモ】

## なすについて知ろう

(食事と文化)

3択クイズです。英語で Eggplant(エッグプラント)とは、今日の給食に入っているどの野菜のことでしょう？

① きゅうり ② なす ③ ミニトマト

正解は、②のなすです。今日のめあては、「なすについて知ろう」です。なすは英語で Eggplant(エッグプラント)といいます。エッグとは卵という意味で、プラントは植物という意味です。海外では、白くて丸いなすを食べる国もあることからエッグプラントと呼ばれています。日本では、なすといえば、紫色ですね。日本には、中国を通して奈良時代に伝わってきました。なすは、実がスポンジのようになっていて、味がしみ込みやすく、いろいろな料理に使われます。今日のようなマーボー豆腐や煮物、フライなどと和・洋・中どのメニューにもあいます。旬のナスを味わって食べましょう。

令和2年7月27日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため  
きゅうりとかんぴょうのあえもの 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

## かんぴょうについて

(食文化)

食べ物クイズです。今からヒントを3つ出します。何の食べ物か当ててください。

①今日の酢の物に入っている、白いものです。

②巻きずしの具によく使われています。

③夕顔の実から作られています。正解は「かんぴょう」です。

「かんぴょう」は野菜の仲間、夕顔という植物の実から作られる食べ物です。夕顔は夕方になると朝顔に似た白い花が咲きます。花が終わると実になりますが、なんとスイカくらいまで大きくなります。この大きくて丸い夕顔の実をりんごの皮をむくように細長くむき、乾燥させたものが「かんぴょう」です。色は白色です。かんぴょうは食物繊維を多く含むので、おなかの調子をよくしてくれます。

令和2年 7月 27日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

なす入り麻婆豆腐 バンバンジーサラダ

ミニトマト (中) 黒糖ビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ ミニトマト なす

にんにく きゅうり



【ひとロメモ】

## なすについて

(食事と文化)

今日のめあては「なすについて知ろう」です。

今日は今が旬のなすとミニトマトを給食に使っています。どちらも丸亀市でとれたものです。感謝していただきましょう。

なすは、夏から秋が旬の野菜です。なすのあざやかな紫色には、生活習慣病を予防するはたらきがあることがわかり、注目されている野菜です。また、なすは和食・洋食・中華のどんな料理にも合うので、いろいろな料理に使える野菜です。特に油や肉との相性がよいため、食欲も体力もおちてくる夏には、肉といっしょにいためたりすることが多いです。今日の給食では、相性のよい肉とみそに、なすを入れて麻婆豆腐にしました。なすが苦手な人にも食べやすいように小さく切っています。

旬のなすを食べて、病気をよせつけない体にしましょう。