

令和2年 7月30日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さけのマリネ
ごぼうと小松菜のごまサラダ ズッキーニ入りミネストローネ



【ひとロメモ】

ズッキーニについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のミネストローネには、夏が旬のズッキーニが入っています。さて、このズッキーニは何の野菜の仲間でしょうか？

①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

正解は、②のかぼちゃの仲間です。ズッキーニは見た目がきゅうりに似ているので、きゅうりの仲間だと思った人も多いのではないのでしょうか。実は細長い形をした「ペポかぼちゃ」というかぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や縞模様のズッキーニもあるそうです。今日のズッキーニは、丸亀の農家の人が、愛情を込めてそだててくれました。味わって食べましょう。

令和2年7月30日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 夏野菜のポトフ
かぼちゃサラダ ヨーグルト



【ひとロメモ】

オクラについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日の夏野菜ポトフには、夏野菜の「オクラ」「ズッキーニ」が入っています。

さてオクラは、2千年前からエジプトで栽培されていた記録もあることから、オクラの原産地は、アフリカと考えられています。名前もアフリカの言葉がもとで、英語でもオクラは「okra」と言います。切ったときに断面が星形になるのが特徴的で、五角形だけではなく、六角形や八角形、十角形などもあり、丸い形の丸オクラもあります。

ネバネバは水溶性の食物繊維で悪玉コレステロールを減らし胃腸のはたらきを整えてくれます。ビタミン類が多く、旬の夏にたっぷりと楽しみたい野菜です。

令和2年 7月 30日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さけのマリネ
ごぼうと小松菜のごまサラダ
ズッキーニ入りミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》
パセリ ズッキーニ
玉ねぎ 小松菜



【ひとロメモ】

ズッキーニについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「ズッキーニについて知ろう」です。

今日のミネストローネには、夏が旬のズッキーニが入っています。さて、このズッキーニは何の野菜の仲間でしょうか？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

正解は、②かぼちゃの仲間です。

ズッキーニは見た目がきゅうりに似ているので、きゅうりの仲間だと思った人も多いのではないのでしょうか。実は細長い形をした「ペぼかぼちゃ」というかぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や縞模様のズッキーニもあるそうです。どんなズッキーニがあるのか調べてみてもおもしろいですね。