

令和2年 8月20日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ  
ひじきとツナのマリネ



【ひとロメモ】

## 給食を配膳する時のルールを守ろう

夏休みが終わり、今日から2学期の給食が始まります。給食当番になった人は、特に次の4つの決まりに気をつけて配膳をしましょう。

一つ目、咳をしたり、体調を崩していませんか。体調を崩している人は、当番を他の人に代わってもらいましょう。

二つ目、清潔なエプロン、マスク、帽子を用意して正しく身に付けていますか。

三つ目、指のつめは短く切っていますか。

四つ目、手や指は石けんを使って、丁寧に洗いましたか。

これらの決まりを守るといことは、みなさんがコロナウィルスなどの感染症や食中毒などの病気にならないために大切なことです。ぜひ、きまりを守って給食の配膳をしましょう。

令和2年8月20日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き  
カミカミサラダ モロヘイヤの卵スープ



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(心身の健康)

夏が旬のモロヘイヤ。香川県では、よりおいしく食べることができるモロヘイヤの開発に成功しました。名前は「さぬきのヘイヤ」です。

さて、モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」といわれています。その昔、「エジプトの王様が病気になった際、モロヘイヤを食べて病気が治った」という言い伝えが知られています。モロヘイヤの栄養は、栄養豊富で知られる「ほうれんそう」と比べても非常に栄養価が高いのが特徴です。特に、食物繊維、カルシウム、ビタミンCが非常に豊富です。

今日の給食では、モロヘイヤを使った卵スープです。モロヘイヤの粘りで、スープにとろみがついています。モロヘイヤの栄養をたっぷりいただきましょう。

令和2年 8月 20日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳  
なす入りミートスパゲティ  
ひじきとツナのマリネ

《今日の丸亀産の食材》  
きゅうり 玉ねぎ  
なす



【ひとロメモ】

## 旬 なす

(食事と文化)

今日のめあては「旬のなすについて知ろう」です。

今日から新学期です。暑さに負けないようにしっかり食べましょう。

さて、なすはきれいな紫色をしています。この色は色素という成分でできています。では、この色素は何という名前でしょう。次の3つの中から選んでください。

①リコピン ②クロロフィル ③ナスニン

正解は③ナスニンです。

①リコピンはトマトの赤色の色素、②クロロフィルはほうれん草などの緑色の色素です。なすの皮には体の中をさびつかせるのを防ぐはたらき、抗酸化作用を持つアントシアニン系の色素が含まれています。

今日は人気のミートソーススパゲティになすを入れています。おいしくいただきます。