

令和2年 8月25日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 いかのさらあげ
小松菜のごまドレッシングあえ モロヘイヤの卵スープ
ミックスマッツ(小・中)



【ひとロメモ】

モロヘイヤについて知ろう

(食事と文化)

今日は野菜クイズをします。3つのヒントを聞いて何の野菜か、あててください。

ヒント① 今日の給食に入っている野菜です。

ヒント② 緑色をしています。

ヒント③ 「も」からはじまる名前です。

正解は、モロヘイヤです。今日のモロヘイヤは丸亀市で採れたものです。香川県は、よりおいしく食べることができる新しいモロヘイヤの開発に成功しました。「さぬきのへイヤ」という名前で、讃岐平野いっばいに育った野菜としてみなさんに知ってもらいたいという願いが込められています。「さぬきのへイヤ」の特徴は、今までのモロヘイヤより柔らかく食べやすいところです。

今日の給食では卵と一緒にスープにしました。「さぬきのへイヤ」を味わって食べましょう。

令和2年8月25日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ
ひじきのマリネ 冷凍りんご



【ひとロメモ】

牛乳の栄養を知ろう

(心身の健康)

牛乳は、成長期のみなさんにとって大切なカルシウム源となる食品です。さらに運動する人にとって暑さに負けない体づくりになる食品です。

やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、夏の熱中症予防に有効だといわれています。また、運動をした後、2～3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくる働きを助けてくれることも知られています。

暑い時期の運動後にとる飲み物は、甘いジュースではなく、牛乳を飲むのがおすすめです。

令和2年 8月 25日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小中: ブルーベリージャム) 牛乳
いかのさらさ揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ
モロヘイヤの卵スープ (小中: ミックスナッツ)

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ モロヘイヤ
チンゲン菜 小松菜



【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。

モロヘイヤは、インド西部またはアフリカ原産の野菜で、日本では1980年代に栽培が始まりました。

香川県ではモロヘイヤの新しい品種の開発に成功しました。茎や葉がやわらかく、食感がなめらかで食べやすいのが特徴です。名前は「さぬきのヘイヤ」。香川県で生まれ、讃岐平野いっぱいに育った野菜として広くいろいろな人に知ってほしいという願いをこめて名付けられました。

今日は丸亀市でとれたものを中心にスープに使っています。香川県生まれのモロヘイヤ「さぬきのヘイヤ」を味わいましょう。