

令和2年 8月31日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの七味やしき 小松菜のごまあえ
かぼちゃのみそ汁



【ひと口メモ】

かぼちゃについて知ろう

(食事と文化)

かぼちゃは、別名「南瓜」とも呼ばれ、原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによって「じゃがいも」とともに、ヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広まりました。

日本かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。南の方角から伝わった瓜なので、「南瓜」とも中国の「南京」に由来するとも言われています。また、カンボジア産なので「かぼちゃ」、カンボジアをポルトガル語で「アボレイラ」ということからなまって「ボウブラ」など各地でさまざまな呼び名があります。

今日は、かぼちゃをみそ汁にしています。かぼちゃの甘味を感じながらおいしくいただきます。

令和2年8月31日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの
キャベツとわかめの酢の物 ヨーグルト



【ひとロメモ】

野菜のはたらきを知ろう

(心身の健康)

今日8月31日は「野菜の日」です。野菜を英語で”vegetable”といますが、もともとは「元気づけるもの」という意味からついた名前だそうです。そんな野菜のable(できる)を4つ紹介します。

①健康を守ることができる。野菜には体の調子を整えるビタミンを多く含んでいて、体の抵抗力を強めてくれる食べ物です。

②季節を感じるすることができる。たくさんとれる時期を「旬」といいます。

③色も香りも”できる”成分。野菜の緑や赤など美しい色や香りは料理の色を引き立ててくれます。

④ふるさつを感じるすることができる。地域の気候風土に合わせて改良され、受け継がれてきた野菜には「伝統野菜」があり、冬にとれる百花などは香川県を代表する野菜です。

「元気づける」野菜をしっかりといただきましょう。

令和2年 8月 31日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

さばの七味焼き 小松菜のごまあえ

かぼちゃのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ かぼちゃ

チンゲン菜 小松菜



【ひと口メモ】

かぼちゃについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「かぼちゃについて知ろう」です。

かぼちゃの種類は3つに分けられます。黒皮かぼちゃやヘチマかぼちゃなどの「日本かぼちゃ」、栗かぼちゃなどの「西洋かぼちゃ」、ズッキーニなどの「ペポかぼちゃ」です。

かぼちゃのオレンジ色はカロテンという栄養素です。粘膜や皮膚を丈夫にするので、かぜ予防や肌の健康を保つ効果があります。また、熱でこわれやすいといわれているビタミンCですが、かぼちゃのビタミンCは熱に強いので、効率よく体に摂りいれられます。

今日はかぼちゃのみそ汁にしています。かぼちゃの甘味を感じながらいただきます。