

令和2年 9月1日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 スイートロール 牛乳 あさりときのこの和風スパゲティ
かぼちゃのかのこあげ なし入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬のなしについて知ろう

(食事と文化)

今日のデザート「なし」は「豊水」という名前のなしで、香川県で栽培されたものです。

「なし」は世界に約20種類ありますが、果物として栽培されているものは、「日本なし」「西洋なし」「中国なし」の3種類です。日本で栽培されているのは、「日本なし」がほとんどで、皮の色によって「幸水」「豊水」「二十世紀」などがあります。

香川県では、観音寺市や三豊市などで多く栽培されています。「なし」には、カリウムや食物せんい、水分が多く含まれ、体のほてりや、口のかわきをいやしてくれます。

みずみずしくて、おいしい「なし」です。残さずにいただきましょう。

令和2年9月1日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 大豆と夏野菜のトマト煮
海藻サラダ ごぼうチップス



【ひとロメモ】

大豆について知ろう

(食品を選択する能力)

今日は大豆と野菜をたっぷり使ったトマト煮です。

大豆は、豆腐や納豆、しょうゆ・みそなどの調味料として、古くから日本人と深く関わってきました。

さて、最近、子どものうちから生活習慣病になる例が増加してきています。日本人の健康が心配されるようになってあらためて見直されたのが大豆です。私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれており、大豆は「畑の肉」といわれています。

「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気で毎日おくれるように、大豆や大豆製品をすすんで食べるようにしましょう。

令和2年 9月 1日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 スイートルールパン 牛乳
あさりときのこの和風スパゲティ
かぼちゃのかのこ揚げ 梨入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 玉ねぎ
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬の梨について

(食事と文化)

「なし」は世界に約20種類ありますが、果物として栽培されているものは、「日本なし」、「西洋なし」、「中国なし」の3種類です。日本で栽培されているのは、「日本なし」がほとんどで、「幸水」、「豊水」、「二十世紀」などの種類があります。

香川県では、観音寺市や三豊市などで多く栽培されています。「なし」には、カリウムや食物せんい、水分が多く含まれ、体のほてりや、口のかわきをいやしてくれます。

今日のフルーツポンチに入っている「なし」は、みずみずしくて甘い「豊水」という名前のなしで、香川県で栽培されたものです。味わって、おいしくいただきましょう。