

令和2年 9月 15日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 とり肉の瓜瓜南蛮漬け
卵スープ ぶどうゼリー (小・中)



【ひと口メモ】

瓜の仲間を知ろう

(食事と文化)

瓜とは、瓜科の植物をまとめて瓜といいます。今日の給食の『とり肉の瓜瓜南蛮づけ』に入っている、かぼちゃと冬瓜も瓜科の野菜です。他にも、よく食べるきゅうりや給食で登場したズッキーニ・そうめんうり・ゴーヤ、果物のメロンやスイカも瓜科の食べ物です。

瓜科の野菜には、水分やビタミンCやカリウムが多く含まれています。

今日の冬瓜も丸亀市の農家の方が作ってくれました。瓜を味わって食べましょう。

令和2年9月15日(火)

第二学校給食センター

(献立名)

コッペパン

牛乳

ポトフ

マカロニサラダ

ココア豆



【ひとロメモ】

栄養バランスを考えた食事のとり方を知ろう

(食事の重要性)

健康や食べ物についての情報があふれる時代です。でも、「これさえあれば健康になる」というものはありません。たくさんあれば貯めておけるお金とは違い、食べ物は多くとりすぎれば肥満や病気の原因になり、少なすぎでは命を支えきれません。ただ好きなものを好きなだけ食べていても健康は維持できないのです。

学校給食は、みなさんが苦手だなあと思う食べ物が出るのは、いろいろな味の経験をすることで、すききらいなく食べるようになってほしいからです。すききらいなく食べるとバランスよくいろいろな栄養がとれやすくなりますね。

令和2年 9月 15日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳
鶏肉の瓜瓜南蛮漬け
卵スープ ぶどうゼリー

《今日の丸亀産の食材》
冬瓜 玉ねぎ
チンゲン菜



【ひとロメモ】

食べ物クイズ!

(食事と文化)

今日の給食には、今が旬の、名前に「瓜」がつく食材が登場しています。「瓜瓜南蛮漬け」には「南」という漢字に「瓜」と書く「かぼちゃ」と、もう一つは「とうがん」といって、これも「瓜」と言う文字がつきます。さて、ここでクイズです。この「とうがん」は「瓜」の前に何という漢字を書くでしょうか？

- ① 「東」 ② 「冬」 ③ 「頭」

答えは②の「冬」です。「冬」に「瓜」と書いて「冬瓜」です。冬瓜は夏の時期に収穫して冬まで保存ができるくらい長持ちするということから名づけられました。

今日の給食の「瓜瓜南蛮漬け」は南瓜と冬瓜、2種類の瓜を使った毎年人気の献立です。味わって食べましょう。