

令和2年 9月 30日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳 魚の南蛮づけ
小松菜のおかかあえ 豚汁



【ひとロメモ】

さつまいもについて知ろう

(食事と文化)

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカ原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物が多かった時に、たくさんの人の命を救いました。さつまいもの主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれ、健康に良い食品です。

今日のようにごはんといっしょに炊き込んだり、みそ汁にいれたり、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。秋の味覚を味わってください。

令和2年9月30日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き
小松菜とコーンのあえもの 玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

旬の魚 さんまについて知ろう

(食品を選択する能力)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今年はさんまの値段が高くなっています。さんまの塩焼きを残さず上手に食べてくださいね。

令和2年 9月 30日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳
白身魚の南蛮漬け
小松菜のおかかあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜
きゅうり 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬のさつまいもについて

(食事と文化)

秋が旬のさつまいもは、中央アメリカ原産で、15世紀にアメリカ大陸へ渡ったコロンブスが、スペインに持ち帰り、そこから世界中に広がりました。日本に入ってきたのは、18世紀前半で、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することもできるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人々の命を救いました。さつまいもの主な成分は炭水化物で、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれ、健康によい食品です。今日のようにごはんといっしょに炊き込んだり、みそ汁にいれたり、これからの季節は、さつまいもがよく登場します。味わっていただきましょう。