

令和2年 10月 13日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 なす入りハンバーグ
キャベツのアーモンドサラダ ABCスープ



【ひと口メモ】

秋なすについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

なすは6月ごろから収穫されますが、その中でも、9月以降に収穫されたなすを「秋なす」といいます。

秋なすは穏やかな気候の中で育つので、皮がやわらかく、水分を多くふくんでいます。

「秋なすをよめに食わずな」という言葉がありますが、そういわれるようになった理由は2つあるといわれています。「おいしいから嫁に食べさせるのはもったいない」というものと、「なすは体を冷やすから、お嫁さんの体によくない」というものです。

実際に秋なすは夏に収穫されたなすよりもおいしく、暑い時期に体を冷やしてくれる働きがあります。

今日はそんな秋なすをハンバーグに入れました。おいしい秋なすを味わって食べましょう。

令和2年 10月 13日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 なす入りハンバーグ
キャベツのアーモンドサラダ ABC スープ



【ひと口メモ】

手作りハンバーグのよさについて知ろう

(感謝の心)

今日のなす入りハンバーグは、調理員さんがひとつずつ丸めた手作りハンバーグです。1人ずつハンバーグの形がちがうのは手作りだからです。

給食センターで3400個分のハンバーグを丸めて焼くのは大変な作業です。しかし、手作りにすることで、旬のなすを入れたり、味付けに使う塩の量を減らしたりすることができます。

塩分のとり過ぎをへらすために、ハンバーグにつけるケチャップはつけていません。

なすが苦手な人もおいしく食べられたでしょうか。

令和2年 10月 13日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン 牛乳

なす入りハンバーグ

キャベツのアーモンドサラダ ABCスープ

《今日の丸亀産の食材》

なす キャベツ

チンゲン菜 きゅうり



【ひと口メモ】

秋なすについて

(勤労と感謝)

今日のめあては、「秋なすについて知ろう」です。

なすはインドが原産とされる野菜で、今から約1400年前には日本に伝わってきて、食べられていたそうです。

なすの旬は一般的には7月～10月とされていますが、今の時期に収穫される秋なすは昼と夜の温度差が大きくなることから、実が引きしまって小ぶりで、よりおいしくなります。

今日は丸亀市でとれたなすを、調理員さんが細かく切って、丁寧に一つ一つハンバーグを丸めて作ってくれました。たくさんの人のおかげでおいしく食べられることに感謝していただきましょう。