

令和2年 10月 14日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやものごま揚げ  
小松菜のおひたし 筑前煮



【ひと口メモ】

## 根菜の栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

根菜とは、土の中にある根や根と茎の部分を食べる野菜のことです。では、クイズです。  
今日の給食には、その根菜がいくつ使われているでしょう。

- ① 1個    ② 2個    ③ 3個

正解は、③の3個です。

今日の給食では、にんじん、れんこん、ごぼうが根菜の仲間です。筑前煮に使われています。根菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。他にも、大根、じゃがいも、さつまいもなどが根菜の仲間になります。

また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんでおいしくいただきましょう。

令和2年10月14日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 秋の香りごはん 牛乳 さけの照り焼き  
キャベツの即席漬け 豚汁



【ひとロメモ】

## 体力と食べ物について考えよう

(食事の重要性)

私たちの体は、運動をしないと、どんどん体力が落ちてきますが、反対に適度な運動をしていると体力がついてきます。ふつう、体力というと筋肉の力と思われがちですが、病気に対する抵抗力も体力に含まれます。

毎日食べる食事は体力の基礎になります。どんな内容で食事をするかで、体力に差が出るのです。まず、朝・昼・晩の3度の食事をきちんと食べるようにすること、そして赤・黄・緑色の仲間の食品をそろえることです。

スポーツの秋です。しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。

令和2年 10月 14日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 鶏肉と栗の甘辛煮

野菜のごま酢あえ きんぴらごぼう

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 小松菜

チンゲン菜 キャベツ



【ひと口メモ】

## 旬の栗について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「旬の栗について知ろう」です。

「さるかに合戦」のお話に出てくる栗。皆さんもよく知っている童話ですね。日本での栗の歴史は古く、稲作文化が伝わってくる以前、つまり縄文時代の人にとって、栗は主食だったようです。

また、栗は大量にとれ、保存性も高いので、戦国時代には武士の大切な食料だったそうです。同じく戦国時代の有名な茶人、千利休もお茶会の時に、お茶菓子としてよく使っていたそうです。栗のほくほくした食感と甘みが好まれていたようです。9月～10月が旬の栗を、今日は鶏肉と一緒に甘辛いタレにからめました。秋の味覚を味わって食べましょう。