

令和2年 10月 27日(火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー  
フレンチサラダ キャラメルビーンズ



【ひと口メモ】

## さつまいもの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「3つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。また、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和2年10月27日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッパパン 牛乳 きのこのトマトソーススパゲティ  
五目サラダ 青りんごゼリー



【ひとロメモ】

## 給食に出るごみについて知ろう

(勤労と感謝)

環境省の調査によると、給食から出る食品のごみは、児童生徒1人あたり年間およそ17.2kgという結果になっています。

給食から出る食品のごみは、食べ残しが一番多く、ほかには調理中に発生する野菜の皮などの調理くずや、使用した油などがあります。

給食から発生した食品のごみのゆくえは丸亀市では、焼却処分がほとんどです。使用した油は、リサイクルへとまわっています。

給食は食べれば、栄養になりますが、残すとごみになってしまいます。ひとりひとりの意識で、食べ残しによるごみを減らしたいですね。

令和2年 10月 27日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 さつまいものシチュー

フレンチサラダ キャラメルビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

さつまいも きゅうり

キャベツ



【ひとロメモ】

## さつまいもについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「さつまいもの栄養について知ろう」です。「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「6つの基礎食品群」では、米やパンと同じ炭水化物の多いグループの第5群に分類されます。とはいえ、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘みが強く料理に使うと自然な甘みがおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましよう。