

令和2年 12月 17日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 りんごジャム(小・中) みそバーグ  
ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ



【ひとロメモ】

## 冬野菜を味わおう

(健康によい食事の取り方)

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜、レタスなど冬が旬の野菜がたくさん入っています。この他には、ほうれんそうや白ねぎ、大根、百花、小松菜、ブロッコリーなどがあります。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をあびて大きく育っていることでしょう。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

令和2年 12月 17日(木) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム(小中) 牛乳 カレービーンズ  
ひじきサラダ れんこんチップス



【ひとロメモ】

## チップスの誕生について

(食事と文化)

今日は、れんこんを薄く切って油で揚げた「れんこんチップス」です。このほかに給食では、「ごぼう」や「さといも」を使ったチップスがありますね。

さて、チップスといえば、じゃがいもを使った「ポテトチップ」が有名ですが、その誕生はコックさんが偶然作ったことがきっかけだそうです。ニューヨークにあるホテルで、お客よりフライドポテトがあまりにも厚すぎるというクレームがつけられました。そこで、コックさんは名誉挽回のために、じゃがいもを紙のように薄くスライスして揚げ、お客さんに出したところ大変喜ばれたそうです。そして、たちまち評判になりました。

料理は、アイデアを出したり、工夫することでいろいろな味を楽しむことができますね。

令和2年 12月 17日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン りんごジャム  
牛乳 みそバーゲ  
ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ

《今日の丸亀産の食材》

レタス きゅうり かぶ  
キャベツ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 冬野菜の栄養・レタスについて

(健康によい食事の取り方)

今日のめあては、「冬野菜の栄養について知ろう、レタスについて知ろう」です。

今日の給食には、かぶ、にんじん、白菜など冬が旬の野菜がたくさん入っています。みなさんの家でもこれらの野菜を栽培しているかもしれませんね。冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をうけて大きく育っていることでしょう。このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防しましょう。

また、香川県では今から、約5年前にレタスの栽培が始まり、東かがわ市、観音寺市、三豊市、坂出市、そして私達の住む丸亀市でも盛んに栽培されています。今日の給食には丸亀市の農家さんが育ててくれた、新鮮なレタスが登場しています。よく味わって食べましょう。