

令和3年 1月 22日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 冬野菜カレー 牛乳 海そうサラダ
ミックスナッツ (小・中)



【ひとロメモ】

ダイシモチ麦について知ろう

(食事と文化)

今日のごはんには、「ダイシモチ麦」という麦を使っています。「ダイシモチ麦」とは、平成9年に善通寺市で開発された新しい種類の麦です。善通寺市にゆかりのある弘法大師にちなんで、「ダイシモチ」と名づけられたそうです。

「ダイシモチ麦」には、精白米の約30倍もの食物繊維が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また、かむと甘みがあり、食感がもちもち・プリプリしていておいしいと人気が高まっています。ぜひ、みなさんの家族にも教えてあげてくださいね。

令和3年 1月 22日(金) 第二学校給食センター

【献立名】 冬野菜カレーライス(ダイシモチ入りごはん) 牛乳
海藻サラダ 【小中】ミニトマト



【ひとメモ】

ダイシモチについて知ろう

(食文化)

今日のごはんに入っている麦は、「ダイシモチ」といって、丸亀市の隣に位置する普通寺市にある西日本農業研究センターで今から23年前に育成された品種です。

香川県では昔からモチ麦の栽培が盛んに行われていました。弘法大師(空海)が唐から麦の種を持ち帰ったという伝説が残っています。いつも給食で食べている大麦の「うるち麦」とは違い、モチモチとした触感でプチプチ歯ごたえがよいのが特徴です。

今日は、カレーライスのごはんになっています。初めて食べる人もいるかもしれませんね。よくかんで食べてみてください。

令和3年 1月 22日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】冬野菜カレーライス
牛乳 海藻サラダ
(小・中) ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ かぶ にんじん
セロリ ほうれん草 金時にんじん



【ひと口メモ】

リクエスト献立

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「富熊小のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、富熊小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「みんなの大好きな食べ物で、元気に寒い冬を乗り切ろう」です。今が旬の冬野菜からたっぷりパワーをもらって、みんなの大好きなカレーライスで寒くても元気に過ごそう、という思いが込められています。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事も、とても大切なことです。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。