

令和3年 1月 28日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 香川県産冬野菜のシチュー
ひじきのマリネ きなこビーンズ



【ひとロメモ】

香川県の地場産物レタスを味わおう

(食事と文化)

今日の給食の香川県産の冬野菜のシチューには、香川県でとれたレタスを使っています。

香川県では、なたね油かすや、米ぬかなどの天然の素材から作られた特別な肥料を使って、農薬の使用回数を極力少なくした方法で栽培される「らりるれレタス」という品種や、ミネラル成分が多い土から作られた「ミネラルレタス」があり、11月から3月の長い期間、おいしく食べることができます。

香川県のレタスは甘くて歯ごたえが良いのでスープの他にも、サラダや、酢味噌であえた香川県の郷土料理「ちしゃもみ」にしてもおいしいです。

今日も香川県のおいしいレタスを味わって食べましょう。

令和3年 1月 28日(木) 第二学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 香川県産冬野菜シチュー きなこビーンズ
ひじきのマリネ



【ひとロメモ】

よくかんで食べることの大切さを知ろう

(心身の健康)

今日はカミカミデーです。

みなさんは日ごろの食事、よくかんで食べていますか。好きな料理であれば、あまりかまずにパクパク食べてしまうかもしれませんが、よくかんで味わって食べることは大切です。よくかんで食べると、舌の上にある、味を感じる細胞に味がよく伝わり味わって食べることができます。また、口の中でだ液と混ぜ合わさることで消化がすすみ、体の中に栄養を取り込みやすくなります。

今日は、かみごたえのある食べ物に「大豆」を使っています。よくかんで、味わって食べましょう。

令和3年 1月 28日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン 牛乳
香川県産冬野菜のシチュー
ひじきのマリネ きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》
大根 金時にんじん じゃがいも
チンゲン菜 レタス



【ひと口メモ】

丸亀市産レタスについて

(勤労と感謝)

今日のめあては「丸亀市産のレタスについて知ろう」です。

香川県では、今から約20年くらい前に、天然由来を中心とした専用肥料と農薬を少なくして栽培する「らりるれ レタス」が誕生しました。このレタスは、東京や大阪などの都会で、とても人気があるそうです。みなさんの中にも、「らりるれ レタス」と書いたセロファンで巻いてあるレタスを見たことがある人もいると思います。香川県内では、三豊市や観音寺市、善通寺市などで多く栽培されています。

そのまま生で食べる人が多いレタスですが、今日の給食のようなスープやチャーハンなど、加熱した料理でもおいしく食べることができます。お家でも試してみてください。

今日のシチューに入っているレタスは、丸亀市の植谷さんが大切に育ててくれたものです。味わって、残さずいただきましょう。