

令和3年 2月 24日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま酢がけ
ブロッコリーのおかか和え 豚汁



【ひとロメモ】

健康に過ごすために 食事をしっかりとろう

(健康によい食事のとり方)

まだまだ寒いですが、木の芽をじっと見ていると、少しふくらみかけて、春がもうすぐ近くにきているように感じられます。草や木は、春になったら大きな葉をつけ、たくさんの花を咲かせようと、寒い冬の間には栄養分をしっかりと蓄えているのです。私たちの体も、一回、一回の食事が、健康な体をつくるもとになります。

今の時期は、風邪やインフルエンザなどが流行していますね。病気に負けない体をつくるためにも、好き嫌いせず、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

令和3年2月24日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の落とし揚げ 百花の雪花
月菜汁



【ひとロメモ】

高野豆腐を味わおう

(健康によい食事のとり方)

高野豆腐は和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつけました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。

今では、機械を使って凍らせています。高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や、丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、とても健康によいたべものです。高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和3年 2月 24日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 鶏肉のごま酢かけ

食べて菜のゆず香あえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 食べて菜 大根

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

食べて菜について

(勤労と感謝)

今日のめあては「食べて菜について知ろう」です。

今日のあえものには、「食べて菜」という野菜が入っています。この「食べて菜」は、香川県の農業試験場で生まれた野菜です。お母さんが「さぬき菜」で、お父さんが「小松菜」です。歯ざわりはシャキシャキとしていて、苦みが少ないのが特徴です。

学校給食ではおなじみで、最近、スーパーマーケットでも出回るようになりました。この「食べて菜」の名前は、香川県の方言で「みんなに食べてほしい」という意味の言葉で、香川県の小学生が名づけた名前です。

今日の「食べて菜」は、丸亀市内の農家の人が一生懸命育ててくれたものです。感謝してよく味わって食べましょう。