

令和3年 2月 25日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン メープルジャム 牛乳
香川県産レタスのシチュー ひじきのマリネ いちご



【ひとロメモ】

香川県産レタスについて知ろう

(勤労と感謝)

香川県ではレタスの栽培が盛んで、平成30年度産の冬レタスでは全国の第5位の収穫量があり、全国シェアの8.2%をしめています。

有機肥料を中心に農薬の使用回数を極力少なくした栽培方法で生産された「冬レタス」は、「らりるれレタス」という愛称で知られていて、シャキシャキとした食感と甘みの特徴です。東京や大阪などの市場にも多く出荷されています。

今日は香川県産のらりるれレタスをシチューにいれました。味わっていただきましょう。

令和3年2月25日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン はちみつ&マーガリン 白身魚のレモンソース
ブロッコリーサラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

食事前の換気をしよう

(食事環境の整備)

寒くなると窓を開けて換気するのが、おっくうになりがちです。でも換気するには理由があります。

人がたくさんいる教室では、閉め切ったままにすると、次第に空気が汚れ、目に見えないほこりやちりがたくさん舞います。ほこりには、かぜのウイルスがついていることがあります。

また、新型コロナウイルスでは、室内に漂うくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことが感染の大きな原因になると考えられています。汚れた空気を吸っていると集中力がなくなり、気分も悪くなります。

とくに食事の前にはしっかり換気することが大切です。

令和3年 2月 25日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中) メープルジャム
牛乳 香川県産レタスのシチュー
ひじきのマリネ いちご

《今日の丸亀産の食材》
大根 じゃがいも パセリ
チンゲン菜 レタス いちご



【ひと口メモ】

丸亀市産冬野菜・レタス

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「丸亀市産の冬野菜 レタスを味わおう」です。

今日の給食には、にんじん、チンゲン菜、大根、レタス、パセリなど、香川県内や、丸亀市内でとれた、冬が旬の野菜がたくさん入っています。

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。

これらの野菜は、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感染症を予防しましょう。