

令和3年 3月23日(火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 魚のさくさくあげ
百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

百花について知ろう

(食事と文化)

「百花」は香川県で作られる野菜で、「たかな」の一種です。

香川県の東の方では、一万円の「万」に葉っぱの「葉」と書いて「万葉」、西の方では、百円の「百」に「花」と書いて、「百花」と呼ばれています。

「万葉」も「百花」も摘んでも摘んでも、次々に葉っぱができることからこの名前がついたそうです。

今日は、百花を洋風にアレンジしたメニューです。フリンジとは、ねじねじのパスタの名前です。味わって食べましょう。

令和3年 3月 23日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】大豆ココアバター 牛乳 春野菜スープ
小煮干しと大豆の揚げ煮 いちご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

カルシウムの多い食べ物を食べよう

(食文化)

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われています。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食ではカルシウムの多い食べ物として、こにぼし、大豆、牛乳があります。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

令和3年 3月 23日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 魚のさくさく揚げ
百花ときのこのフリンジ
卵とレタスのスープ キャンディチーズ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 百花
チンゲン菜 レタス



【ひとロメモ】

百花について

(食事と文化)

今日のめあては「百花について知ろう」です。

「百花」は香川県で作られる独特の野菜で、「たかな」の一種です。香川県の東の方では、一万円の「万」に「葉っぱ」と書いて「万葉」、西の方では百円の「百」に「花」と書いて、「百花」と呼ばれています。「万葉」も「百花」も摘んでも摘んでも、次々に葉っぱができることからこの名前がついたそうです。

冬のきびしい寒さにも負けずに葉をつける「百花」は、野菜が育ちにくい冬の貴重な栄養源として大切に食べられてきました。郷土料理の「百花の雪花」、「まんばのけんちゃん」は有名ですね。今日の給食では、オリーブオイルとにんにく、ショートパスタを使ってイタリアン風アレンジしています。

みなさんも栄養豊富な「百花」をしっかり食べて元気に過ごしましょう。