

令和3年 4月 14日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐
バンバンジーサラダ ミニトマト(小・中)



【ひとロメモ】

丸亀市産ミニトマトについて知ろう

(勤労と感謝)

今日の給食のミニトマトについてクイズをします。今日、給食センターには何個のミニトマトが届いたでしょう。

- ① 500個 ② 3000個 ③ 7000個

正解は③の7000個です。

今日は約7000個の新鮮なミニトマトが丸亀市の農家の方から届けられました。農家の人は甘いミニトマトになるようにビニールハウスの温度や肥料などを調整してくれています。

苦手な人もチャレンジしてみてください。

令和3年 4月 14日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ
【小中】ミニトマト



【ひとロメモ】

豆腐の栄養を知ろう

(健康によい食事)

豆腐は江戸時代のころから夏のひやっこ、冬の湯豆腐として親しまれ、庶民の貴重なタンパク質をとるための食べ物でした。

豆腐は、大豆が原料でつくられた食べ物です。豆腐が生まれた中国では、豆腐の「腐」という漢字は、「液状の物が寄り集まって、固くなったやわらかいもの」を指すそうです。

その豆腐をたくさん使った「麻婆豆腐」は、中国・四川地方を代表する料理で、唐辛子みそといわれる豆板醤を使った辛味がきいたものです。

給食のマーボー豆腐は、豆板醤の量は少なくして、食べやすくしています。

タンパク質を多く含む豆腐をしっかり食べてくださいね。

令和3年 4月 14日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐
バンバンジーサラダ
(小・中) ミニトマト

《今日の丸亀産の食材》
米 にんにく
ミニトマト 葉ねぎ



【ひと口メモ】

豆腐の栄養について

(食事と文化)

今日のめあては、「豆腐の栄養について知ろう」です。

今日の給食には麻婆豆腐が登場していますね。では、ここでクイズです。豆腐には何という栄養がたくさん含まれているでしょう？

① 炭水化物 ② たんぱく質 ③ ビタミンC

答えは、②のたんぱく質です。豆腐には、たんぱく質が最も多く含まれていますが、その他にもビタミンやミネラルが豊富に含まれています。そのため、良質なたんぱく源とされています。

たんぱく質は、私たちの体の中で、血や肉になるはたらきがあります。成長期の私たちにとってとても大切な栄養素です。しっかり食べた後は、体を動かして元気に過ごしましょう。