

令和3年 4月 20日(火)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 手作りハンバーグ
アスパラサラダ ミネストローネ



【ひとロメモ】

丸亀市産のアスパラガスについて知ろう

(勤労と感謝)

今日のサラダには、今が旬でおいしいアスパラガスが入っていますね。そこで、アスパラガスについてクイズをします。アスパラガスは、植物のどの部分を食べているでしょう。

① 茎の部分 ② 葉の部分 ③ 根っこの部分

クイズの答えは、①の茎の部分です。

アスパラガスは、春から夏にかけてがおいしい時期で、たくさん採れます。冬の間は土の中で栄養を蓄えており、春になると土から茎が伸びて、1日に4~6センチくらい伸びる、パワーのある野菜です。

今日のアスパラガスは丸亀市でとれました。アスパラガスがたくさん入ったサラダを味わいましょう。

令和3年 4月 20日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】黒豆きなこクリーム 白身魚のレモンソース
コールスローサラダ チンゲン菜のスープ



【ひとロメモ】

成長期に必要な栄養を知ろう

(食品を選択する能力)

新年度になり、身体計測が行われていますね。1年前にくらべて身長がぐんと伸びたり、筋肉がついて体が大きくなったりしている人もいます。

急激な成長に伴い血液の量が増え、体が一生懸命血液を作っても追いつかず貧血になることがあります。

貧血になると、めまいや息切れ、頭が痛くなるなどの症状があらわれます。

さて、今日の給食のスープに入っている、「あさり」は鉄分が多い食べ物です。成長期のみなさんにはとってほしい食品なので、しっかりと食べましょう。

令和3年 4月 20日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン

牛乳 手作りハンバーグ

アスパラガスのサラダ ミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》

アスパラガス キャベツ

パセリ セロリ



【ひとロメモ】

アスパラガスについて

(食事と文化)

今日のめあては「旬のアスパラガスについて知ろう」です。

植物のからだは、根・茎・葉からできています。では、アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか。

①根 ②茎 ③葉 ……(5秒ぐらい間をあけてから答えを言ってください。)

答えは②の茎です。

細かく言うと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割は退化しているそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。

今日はアスパラガスを食べやすく切ってサラダに入れています。味わっていただきましょう。