

令和3年 5月19日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 えんどうご飯 牛乳 さばの竜田揚げ
チンゲンサイのおひたし いらたま汁



【ひとロメモ】

えんどう豆について知ろう

(食事と文化)

えんどうは、熟した豆を乾燥した「えんどう豆」と、若いさやごと食べる「さやえんどう」、やわらかい豆を食べる「グリンピース」の3種類あり、さやえんどうとグリンピースは野菜の仲間です。

さやから取り出したばかりの生の「むきえんどう」が手に入るのは、1年のうち、この時期だけです。日本では、昔から季節の食べ物を食事に取り入れて楽しむ伝統的な食文化があります。

今日は、丸亀市内でとれたむきえんどうを使って、えんどうごはんにしています。栄養たっぷりのえんどう豆を残さず食べましょう。

令和3年 5月 19日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 菜めしごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし
そら豆のあま煮 キャベツの即席漬け



【ひとロメモ】

旬のそら豆を味わおう

(食文化)

今日のそら豆のあまには、丸亀市でとれたそら豆を使っています。

そら豆は、香川県産の特産品のひとつで、昔はどこかの農家でも米の裏作として栽培していました。そら豆という名前は緑色のさやが空に向かってつくためとか、サヤの形が蚕に似ているからともいわれています。

そら豆は、とれる時期が短い野菜なので、季節を感じながら、味わっていただきましょう。

令和3年 5月 19日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 えんどうごはん

牛乳 さばの竜田揚げ

チンゲン菜のおひたし にら玉汁

《今日の丸亀産の食材》

米 えんどう豆 玉ねぎ

小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

丸亀市：えんどう豆

(勤労と感謝)

今日のめあては「丸亀市産のえんどう豆について知ろう」です。

えんどう豆は今が旬の野菜で、別名「グリーンピース」とも呼ばれ、皮がついたまま食べる「キヌサヤ」や「スナップエンドウ」などもあります。小さくて丸い形がかわいらしいえんどう豆には、ミネラルやビタミン類が多くあり、疲れをとる働きがあります。小さなえんどう豆ですが、栄養たっぷりです。

今日のえんどう豆は丸亀市で育てられたものです。

えんどう豆の生産者の方々に感謝していただきましょう。