

令和3年 5月24日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 カレーうどん 牛乳 えび入り新玉ねぎのかき揚げ  
キャベツのしらす和え ミックスナッツ (中のみ)



【ひとロメモ】

## 時間内に食べ終わろう

(食事環境の整備)

新学期が始まり1ヶ月が過ぎましたが、給食の時間内に食べ終わることができていますか？

時間内に食べ終わるには、自分が食べられる量を知っておく必要があります。また、苦手な食べ物があったときはまず最初に食べて、後で好きなものを食べるようにすると頑張れそうですね。

ついつい時間がかかってしまう人は、時計を見ながら意識して、しっかり食べられるようにしましょう。また、早く食べるために噛む回数が減ってしまうと、胃がびっくりするので、よく噛んで食べることも忘れずにしましょう。”

令和3年 5月 24日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ポークピカタ アスパラガスのごまあえ  
【小中】ミニトマト 新玉ねぎのみそ汁



【ひとメモ】

## たまねぎについて知ろう

(食文化)

たまねぎは、香川県内でも多く栽培されていて、4月から6月に収穫されます。

収穫したあと、乾燥させて出荷前に布できれいにそうじした「みがきたまねぎ」はとても品質がよく全国的に有名です。

たまねぎには、血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防できる野菜として注目をあびています。

今日は旬のたまねぎをつかったみそ汁を味わって食べてくださいね。

令和3年 5月 24日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 ツナコロッケ

キャベツのごまあえ 新玉ねぎのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

米 キャベツ 玉ねぎ

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 新玉ねぎ

(健康的な食事のとり方、勤労と感謝)

今日のめあては「新玉ねぎについて知ろう」です。

玉ねぎは香川県内でも多く栽培されていて、4月から6月に収穫されます。

収穫したあと、乾燥させて出荷前に布できれいにそうじした「みがき玉ねぎ」はとても品質がよく全国的に有名です。

玉ねぎには、血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防できる野菜として注目をあびています。

今日は飯山学校給食センターに約43kg、個数にすると約180個の新玉ねぎが届きました。ツナコロッケとみそ汁に入っていますよ。ツナコロッケは、調理員さんたちが一つ一つ手作りして、新玉ねぎの甘さを引き出してくれています。

これからの時期は、丸亀市内でとれた甘い新玉ねぎをたくさん使うので、味わって食べてくださいね。