

令和3年 6月 14日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き
ひじきと厚揚げの煮もの チンゲン菜のおかか和え



【ひとロメモ】

チンゲン菜について知ろう

(食事と文化)

チンゲン菜は中国で生まれた野菜で、日本に伝わったのは約50年前と言われています。シャキシャキと歯ごたえが良く、アクやクセが少ないので、炒めものやスープなど色々な料理に使えます。

チンゲン菜には、風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

今日のおかか和えには、丸亀市の農家の谷本さんが栽培したチンゲン菜を使っています。おいしくいただきます。

令和3年6月14日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き
切り干し大根の酢の物 ひじきの五目煮



【ひとロメモ】

食中毒を予防しよう

(食事環境の整備)

つゆの季節は、1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので食中毒を起こすバイ菌が増えやすくなる時期です。

給食では食中毒を防ぐために煮る、焼く、ゆでるなど加熱してバイ菌をやっつけたり、バイ菌が増えないようにサラダやあえものは10℃以下に冷やしたりしています。今日の切り干し大根の酢の物の「きゅうり」も、お湯でゆでてから冷やしています。

さらに調理員さんは1日に何回も石鹸で手を洗い、アルコール消毒をして食中毒を起こさないように気をつけています。

みなさんも食中毒予防のために、石鹸でていねいに手を洗い、当番の人は、手でたべものを直接さわらないようにしましょう。

【献立名】麦ごはん

牛乳 鮭の塩焼き 小松菜と大豆の和え物
ひじきと厚揚げの煮物

《今日の丸亀産の食材》

小松菜
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

丸亀市産の野菜

(勤労と感謝)

今日のめあては、「丸亀市産の野菜について知ろう」です。

さて、突然ですが、クイズです。今日の給食に登場している丸亀市産の野菜は何種類あるでしょう？

- ① 1種類 ② 2種類 ③ 3種類

答えは③の3種類です。小松菜と大豆の和え物の中に入っている、「小松菜」、そして「チンゲン菜」、そしてひじきと厚揚げの煮物の中に入っている「にんじん」です。小松菜とチンゲン菜は、私たちの給食のために丸亀市内の大規模な農家さんが、1年中工夫して育ててくれています。

地元の農家さんに感謝しながら、残さず味わって食べましょう。