

【献立名】 麦ご飯 牛乳 えびと大豆のから揚げ 肉じゃが きゅうりの酢のもの



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「じゃがいもの調理について知ろう」です。

今日の給食は旬のじゃがいもを使った肉じゃがです。では、じゃがいもについてクイズをします。じゃがいもには毒が含まれているのですが、どの部分に毒があるでしょうか？

① 花 ② 芽 ③ 葉 (5秒まつ)

答えは、②の芽です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためですが、その部分の人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいが起きたりします。

じゃがいもを調理する時には、芽の部分と皮の緑色の部分をよく取り除いて調理することを覚えておきましょう。

令和 3年 6月 28日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 切り干し大根のごまあえ
かきたま汁



【ひとロメモ】

だしのとりかたについて知ろう

(食事と文化)

みなさんは、世界一かたい食べ物は何だと思いますか。正解は、かつおぶしです。

みなさんが普段食べているお好み焼きにふりかけるふわふわのものは「けずりぶし」で、かたいかつおぶしを「かなな」という道具でけずったものです。

今日の「かきたま汁」は、「煮干し」と「かつおぶし」でだしをとっています。それぞれのだしだけでも十分おいしいのですが、2つのだしを合わせることで相乗効果がうまれ、うまみがさらに深まり、おいしくなります。

世界に自慢できる和食だしのおいしさを感じながら味わってください。

令和3年 6月 28日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物
えびと大豆のからあげ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ じゃがいも
玉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理

(健康に良い食事のとり方)

今日のねらいは「じゃがいもの調理について知ろう」です。

今日の給食は、旬のじゃがいもを使った「肉じゃが」です。では、クイズです。じゃがいもの芽には毒があるというのは本当でしょうか。うそでしょうか。

答えは、本当です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、その緑色にもソラニンが多く含まれます。

植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいを起こします。

じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。