

令和3年 7月 16日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 夏のちらしずし(錦糸卵) 牛乳 かぼちゃの天ぷら
白うりのおかか和え すまし汁



【ひとロメモ】

白うりについて知ろう

(勤労と感謝)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じウリ科の仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方に観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白うりのおかか和えにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和3年 7月 16日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 丸亀の夏野菜たっぷりカレーライス 牛乳
海藻サラダ 冷凍パイナップル



【ひとロメモ】

夏野菜を食べよう

(心身の健康)

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「オクラ」などの夏野菜が入っています。その中でも「なす」と「オクラ」は丸亀でとれたものです。

小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループで分けると緑色のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中ではほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。

令和3年 7月 16日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】夏のちらし寿司

牛乳 かぼちゃの天ぷら

白うりのおかかあえ すまし汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 白うり 小松菜
チンゲン菜 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬：白うり

(勤労と感謝)、(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「旬の白うりを食べよう」です。

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでいます。このカリウムは高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内の農家さんが作ってくださった白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけなければいけないことだそうです。

今日は、白うりのおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。