

令和3年 7月 19日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 焼肉 きゅうりのナムル かぼちゃのみそ汁



【ひとロメモ】

かぼちゃについて知ろう

(食事と文化)

かぼちゃは、別名「南瓜」とも呼ばれ、原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広まりました。

日本かぼちゃは、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。南の方角から伝わった瓜なので、「南瓜」とも中国の「南京」に由来するとも言われています。

私たちが普段食べているのは、西洋かぼちゃという種類で、濃い緑色で大きくて重い、中がオレンジ色をしています。その他にも手のひらにのる小さな「坊ちゃんかぼちゃ」や、大きさや重さを競う「アトランティックジャイアンツ」という500キロ以上のもの、皮も実もオレンジ色の「バターナッツかぼちゃ」などいろいろな種類があります。

今日は、かぼちゃのみそ汁にしています。かぼちゃの甘味を感じながらおいしくいただきます。

令和3年7月19日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 豚キムチ丼 牛乳 きびなごのフライ キャベツのおひたし



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテ予防をしよう

(心身の健康)

みなさんは食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすましている人はいませんか？麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。また豚肉には、筋肉など体をつくるもとのタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加わると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

そこで、今日の豚キムチ丼は、豚肉と白菜キムチに、もやし、キャベツ、にんじん、にら、にんにくなど野菜たっぷりの丼にしました。お米と豚肉、野菜などの栄養をとり、夏バテを予防しましょう。

令和3年 7月 19日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 焼肉 きゅうりともやしのごまあえ
夏野菜のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

にんにく きゅうり 小松菜
なす にんじん 葉ねぎ



【ひとロメモ】

夏野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「夏野菜を食べよう」です。

今日の給食には、夏野菜が登場しています。では、ここでクイズです。今日の給食には何種類の夏野菜が使われているでしょう。

① 2種類 ② 3種類 ③ 4種類

答えは③の4種類です。まずは、夏野菜のみそ汁に「かぼちゃ」、「なす」、きゅうりともやしのごまあえに「きゅうり」、焼肉に「にんにく」が入っているので、夏野菜は全部で4種類でした。

夏野菜には、体のほてりを鎮めたり水分を補給する効果があったり、にんにくのように食欲がない時でも食欲がわいてくるようなおいしい匂いと、パワーを持っていたりと、私たちの体にとってもいいことがたくさんあります。

おいしくて、体に良い夏野菜をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。