

令和3年 7月 20日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 魚のコチュジャン風味 海藻サラダ  
モロヘイヤとチンゲン菜のスープ ㊤ミックスナッツ



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(食事と文化)

モロヘイヤは、エジプトやアラビア半島などでは古くから常食されている緑黄色野菜のひとつです。かつて重い病気になったエジプトの王様がモロヘイヤスープを食べて治ったという話があり、「王様の野菜」とも言われています。

栄養面では、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれており、ストレスを抑える働きがあります。また、ビタミンB1やビタミンB2も豊富に含まれていることから、疲労回復効果も期待されます。

モロヘイヤの葉を刻んだ時に出るぬめり成分は、胃腸の粘膜を保護し、胃もたれや食欲不振を予防してくれます。

今日の給食ではチンゲン菜と一緒にスープにしています。夏バテ予防にぴったりのモロヘイヤをしっかり食べ、元気に夏休みを迎えましょう。

令和3年7月20日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきのゆめパン 黒豆きなこクリーム 牛乳  
とり肉とズッキーニのスープ煮 スパイシービーンズ 飯山のもも入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

## 旬の桃を味わおう

(感謝の心)

今日のフルーツポンチには、夏が旬の桃が入っています。この桃は、丸亀市飯山町と綾歌町でとれたものです。

香川県は、日照時間の多さと降る雨の量が少ないことで古くから良質なものの産地です。ももの出回り時期は、6月の末から8月の半ばまでと、ごく短い期間しかあじわえない夏の代表的なくだものです。

桃の栽培で大変なことは、桃は傷みやすいので、やさしく扱うことや、鮮度が落ちないうちに収穫したらすぐに出荷場に持っていかなければいけないことだそうです。

地元の生産者に感謝にして、瀬戸内の太陽をいっぱいあびた桃をおいしくいただきますよう。

令和3年 7月 20日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 魚のコチュジャン風味  
モロヘイヤとチンゲン菜のスープ  
海藻サラダ (中)ミックスマツ

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ にんじん 白瓜  
チンゲン菜 玉ねぎ モロヘイヤ



【ひとロメモ】

## 旬：モロヘイヤ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「旬のモロヘイヤについて知ろう」です。

今日のスープには「モロヘイヤ」を使っています。「モロヘイヤ」は、エジプトが原産で、7月から8月にかけての、今がまさに旬の野菜です。暑さや乾燥に強く、カルシウムやビタミンが豊富です。夏バテして食欲がない時期ですが、しっかり食べてモロヘイヤのパワーを体に取り入れましょう！

さて、皆さん、明日から夏休みです。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をするように心がけましょう。これらのポイントに気をつけて元気に過ごしましょう。