

令和3年 9月 30日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(綾中・南中:揚げパン) メープルジャム(小・中)
牛乳 鶏肉と根菜のスープ煮 かぼちゃのサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

れんこんについて知ろう

(食事と文化)

れんこんに穴が開いているのはなぜですか?実は呼吸をするためです。

れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところには酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運んできます。穴はれんこんの葉から茎、れんこんまでつながっているので、れんこんの葉の茎を横に切るとれんこんと同じような穴が開いています。

そうして育ったれんこんは秋から冬にかけて収穫され、旬を迎えます。れんこんの穴は「未来を見通すことができる」と考えられ、縁起がいい食べ物とされているため、お正月のおせち料理にもよく使われます。

今日は鶏肉と根菜のスープ煮にしました。味わっていただきましょう。

令和3年 9月 30日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ ココア豆



【ひとロメモ】

大豆について知ろう

(食品を選択する能力)

ココア豆の豆は、大豆です。大豆は、豆腐や納豆、しょうゆ・みそなどの調味料として古くから日本人と深く関わってきました。

さて、最近、子どものうちから生活習慣病になる例が増加してきています。日本人の健康が心配されるようになってあらためて見直されたのが大豆です。私たちが生きていくため、欠かせない栄養素の代表はたんぱく質ですが、大豆には、肉や魚と同じ質のよい、たんぱく質が多く含まれており、大豆は「畑の肉」といわれています。

「まめに暮らす」という言葉のとおり、元気で毎日おくれるように、大豆や大豆製品をすすんで食べるようにしましょう。

【献立名】コッペパン(飯南小:きなこ揚げパン)
(小・中:メープルジャム)牛乳 鶏肉と根菜のスープ煮
かぼちゃのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり チンゲン菜



【ひと口メモ】

丸亀市産：れんこん

(食事と文化)

今日のめあては「丸亀市産のれんこんについて知ろう」です。

今日の給食には、鶏肉と根菜のスープ煮として登場していますね。れんこんの歴史は古く、縄文時代の頃には日本に存在しており、平安時代頃には食用にされていたそうです。

れんこんは漢字で書くと「蓮」と根っこの「根」で「蓮根」と読みますが、実は、「根」ではなく、泥の中にのびている「茎」がふくらんだものです。また、れんこんに空いた穴は、向う側が見えて「見通しが良い」ということから、縁起の良い食べ物としても用いられてきました。ちなみに、れんこんに空いている「穴」は、呼吸をするために空いていて、地上に生えている葉から取り入れた空気を根にいきわたらせるための働きがあります。

今日のれんこんは飯山町の農家の方が大切に育てたものです。よく味わっていただきましょう。