

令和3年 10月 14日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー  
ひじきのマリネ スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

## さつまいもの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「3つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。

また、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましよう。

令和3年10月14日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 れんこん入りハンバーグ コールスローサラダ  
ABCスープ



【ひと口メモ】

## 手作りハンバーグのよさについて知ろう

(感謝の心)

今日のれんこん入りハンバーグは、調理員さんがひとつずつ丸めて作りました。1人ずつハンバーグの形がちがうのは手作りだからです。

手作りにすることで、旬のれんこんを入れたり、味付けに使う塩の量を減らしたりすることができるよさがあります。

塩分のとり過ぎをへらすために、ハンバーグにつけるケチャップはつけていません。

れんこんが苦手な人もおいしく食べられたでしょうか。

令和3年 10月 14日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 さつまいもシチュー

ひじきのマリネ スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》

パセリ きゅうり



【ひと口メモ】

## さつまいもの育て方

(勤労と感謝)

今日のめあては、「さつまいもの育て方について知ろう」です。

今日の給食には、今が旬のさつまいもをふんだんに使った、さつまいもシチューが登場していますね。さつまいもは、肥料や水が多い土地よりも、やせた水はけの良い土地を好み、過酷な環境の中でも育てやすい作物として、昔から重宝されてきました。小学2年生の生活科で育てている人もいるかもしれませんね。

そこで、地元の農家さんに、さつまいもの上手な育て方を聞いてみました。大きないもを作るためのコツは、まず、肥料をやりすぎないこと。2つめに、「つる返し」といって、太らせたい根の部分以外の根が伸び始めたら、そのつるを土から抜いてひっくり返しておく、栄養分がいもに集中して大きいいもになるそうです。生産者の方々は、おいしいさつまいもを育てるために、工夫して育ててくれていることがわかりましたね。

育ててくれた人、そして秋の恵みに感謝して、残さずおいしくいただきます。