

令和3年

10月 28日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (郡家小・飯野小：揚げパン)
黒豆きなこクリーム (小・中) 牛乳
鶏肉ときのこのトマトソース煮 五目サラダ みかん



【ひと口メモ】

石けんで手を洗おう

(食事と安全・衛生)

みなさん、給食の前にはきちんと石けんで手をていねいに洗いましたか？手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。それらは石けんを使って、ていねいに洗えばほとんどとれるので、食事の前や外から帰ったときは石けんで手洗いをしましょう。時々、水だけで手を洗っている人を見かけます。それでは、ばい菌が浮き出してくるだけで手にばい菌はたくさんついたままです。必ず石けんを使って手を洗うようにしましょう。

特に、今日はパンの日です。手のばい菌やウイルスが口の中に入らないように、きれいな手で給食を食べましょう。

令和3年10月28日(木) 第二学校給食センター

(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
スパイシーピーンズ



【ひとロメモ】

さつまいもについて知ろう

(食文化)

さつまいも栽培は、今から約300年前の江戸時代、青木昆陽という学者が全国に広めました。さつまいもは、育てやすく保存することができるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人の命を救いました。

さつまいもの栄養、主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれています。

さつまいもの料理には、油で揚げたてんぷらや大学いも、みそ汁やサラダなどいろいろな料理や味付けで食べることができます。

今日は丸亀市でとれたさつまいもをシチューに入れて 있습니다。秋の味覚を味わって食べましょう。

令和3年 10月 28日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小) 黒豆きなこクリーム
(飯山中) きなこ揚げパン 牛乳
鶏肉ときのこのトマトソース煮 五目サラダ みかん

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 小松菜



【ひと口メモ】

秋の味覚：きのこ

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「秋の味覚 きのこについて知ろう」です。

少し風が冷たくなって、葉っぱが色づいてくると、山にはたくさんの種類のきのこが頭を出します。

きのこの王様といわれる「まつたけ」やよく食べる「しいたけ」や「しめじ」、「えのきたけ」、ぬめぬめした「なめこ」やフランスで有名な「マッシュルーム」などいろいろな種類があります。きのこには、食物せんいがたくさん含まれており、生活習慣病を予防します。また、ビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。

今日は、「しめじ」や「エリンギ」を入れた「鶏肉ときのこのトマトソース煮」に登場しています。

秋の味覚をしっかりと味わっていただきましょう。