

令和3年 11月 2日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 うずら卵とほうれんそうのクリーム煮
キャベツのアーモンドサラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

旬の食材ほうれんそうについて知ろう

今日のクリーム煮には、ほうれんそうが入っています。

スーパーに行けば一年中手に入るほうれんそうですが、本来の旬は秋から冬にかけてです。この時期は栄養価が高くなり、夏に収穫されたほうれんそうと比べると、含まれているビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。

また、寒くなってくると寒さから自分の身を守るために養分を蓄えるため、甘く、おいしくなります。

おいしい時期のほうれんそうをいただきましょう。

令和3年 11月 2日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮
いりことアーモンドのオリーブオイル 柿入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

旬の果物 柿について知ろう

(感謝の心)

今日のフルーツポンチには、季節のくだもの「かき」が入っています。香川県では明治40年代ごろから本格的な生産が始まりました。現在では高松市や綾川町などの、なだらかな小さい山が続く地形の場所で多く栽培されています。

甘くて大きい形をした「さぬき富有柿」は人気があります。

今が旬のおいしい柿を味わって食べましょう。

令和3年 11月 2日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン

牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮
キャベツのアーモンドサラダ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ
チンゲン菜



【ひと口メモ】

旬：ほうれん草

(食事と文化)

今日のめあては、「旬のほうれん草について知ろう」です。

ほうれん草は、1年中スーパーで見かけますが、実は11月から3月くらいまでが最も栄養価が高く、おいしい旬の時期です。ほうれん草の原産地はコーカサスからイランにかけての西アジアです。ほうれん草の「ほうれん」とは、中国語でペルシャ、現在のイランのことを意味します。

日本へは江戸時代初期に中国から伝わりましたが、その際ペルシャからシルクロードを経て、中国に伝えられた薬物野菜ということでペルシャの草、すなわち「ほうれん草」と呼ばれるようになったとされています。

今日の給食では、クリーム煮に入っています。旬の野菜の恵みを味わっていただきましょう。