

令和3年 11月 4日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鮭のきのこソースかけ  
キャロットサラダ 食べて菜のスープ



【ひと口メモ】

## 食べて菜について知ろう

(勤労と感謝)

三択クイズをします。今日の給食のスープに入っている食べて菜は種を植えてから、どのくらいで収穫されたでしょう。

① 1ヶ月

② 1ヶ月半

③ 2ヶ月

答えは、②の1ヶ月半です。今日の給食の食べて菜の種は9月中旬に植えられました。約40日間、農家の方が天気を見ながら、水やりをし、肥料をやり、大切に育ててくれました。さらに冬になると、寒くなるので成長が遅くなり、収穫できるまでに2ヶ月もかかります。

農家の方が大切に育ててくれた食べて菜を感謝していただきましょう。

令和3年 11月 4日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 ミートカレースパゲティ  
五目サラダ りんご



【ひとロメモ】

## 間食のとり方を考えよう

(食事の重要性)

間食とは、食事と食事の間にとる軽めの食事になります。別の呼び方で「おやつ」ともいいます。

間食は、不足しがちな栄養素を取り入れたり、生活を楽しくする役割があります。しかし、1日3度の食事とは違って必ずしも食べなければならないものではありません。間食は食事の一部と考え、おにぎりやパンなどエネルギーを補う食べ物がおすすです。

また、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだものなどを選びましょう。これらの食べ物は、カルシウム、ビタミンなどの栄養を補うことができます。

令和3年 11月 4日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン

牛乳 鮭のきのこソースがけ

キャロットサラダ 食べて菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》

食べて菜 小松菜



【ひと口メモ】

## 丸亀市産：食べて菜

(食事と文化)

今日のめあては、「丸亀市産の食べて菜について知ろう」です。

食べて菜は、10月の終わりぐらいから3月に入るぐらいまでの、今がまさに旬の野菜です。歴史はまだ浅く、平成18年に県の農業試験場において、県特産野菜である「さぬきな」と「小松菜」をかけ合わせて、誕生した新野菜です。

見た目は小松菜と似ており、葉は小松菜より大きく、両方の良いところを引き継いでいます。上に伸びずに横に張り、しゃきしゃき感があり、苦みが少ないのも特徴です。あくが少なく、葉が柔らかく甘みもあるため、生でも食べられます。今日はスープの中に入っています。

今日の給食に使われている食べて菜は、丸亀市内の農家さんが心をこめて育ててくれました。旬の食べて菜のおいしさを味わっていただきましょう。