

令和3年 11月 16日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 かぶとさつまいものシチュー  
ひじきとツナのサラダ きなこビーンズ



【ひとロメモ】

## かぶの栄養について知ろう

(健康に良い食事のとり方)

日本でかぶの生産が始まったのは約1300年前で、古くから親しまれている野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えてきました。

かぶの栄養はビタミンC、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っているため、お雑煮などの具としてもよく使われます。

スーパーにいくと、葉の部分の切られて売られることが多いですが、実はかぶの葉は栄養価が高く、ビタミンやカリウム、そしてカルシウムも入っています。

今日はかぶをシチューに入れました。味わっていただきましょう。

令和3年 11月 16日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳 チリコンカン  
キャベツのアーモンドサラダ ごぼうチップス 【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

## ごぼうについて知ろう

(食品を選択する能力) (食文化)

ごぼうは、1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、台湾、中国東北部の一部だけで、欧米では薬用(ハーブ)として使われている程度でした。そのため、少し前までは「日本人は木の根っこを食べている」と驚かれたそうです。しかし、最近では、ごぼう独特の香りや歯ごたえがフランス料理やイタリア料理などでも注目され、活躍の場を広げています。

また、ごぼうは、食物繊維を多く含んでいて、野菜の中でもトップクラスです。食物繊維がわたしたちの体にとって大事なはたらきをしていることがわかるにつれ、健康面からごぼうが注目されるようになりました。

今日の給食は、ごぼうを使ったチップスです。ごぼうの風味を味わいながら食べましょう。

令和3年 11月 16日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 かぶとさつまいものシチュー

ひじきとツナのサラダ きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

米 大麦 小松菜

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 旬：かぶ

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「旬のかぶについて知ろう」です。

「うんとこしょ。どっこいしょ。それでもかぶは抜けません。」

これは、「大きなかぶ」という有名なお話に登場する言葉です。小学1年生は国語で習いましたね。

かぶは、11月頃から1月の寒くなる時期が旬で、根と葉の栄養の特徴が違います。根は淡色野菜で、食べすぎてしまった時におなかの調子を整える効果のある「アミラーゼ」が含まれています。葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミン、鉄、カルシウムなどを多く含んでいます。

今日のシチューは、かぶをふんだんに使っています。しっかり食べて、栄養をとりましょう。