

令和3年 11月 25日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (幼稚園・こども園・栗熊小・岡田小・垂水小は揚げパン) 牛乳

黒豆きなこクリーム (コッペパンの小・中) 白菜と肉団子のスープ れんこんのごまネーズサラダ みかん



【ひとロメモ】

れんこんについて知ろう

(食事と文化)

れんこんに穴が開いているのはなぜですか？実は呼吸をするためです。

れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところには酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運んできます。穴はれんこんの葉から茎、れんこんまでつながっているのです。れんこんの葉の茎を横に切るとれんこんと同じような穴が開いています。

そうして育ったれんこんは秋から冬にかけて収穫され、旬を迎えます。れんこんの穴は「未来を見通すことができる」と考えられ、縁起がいい食べ物とされているため、お正月のおせち料理にもよく使われます。

今日のごまネーズサラダにしました。味わっていただきましょう。

令和3年 11月 25日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ひじきバーグ
フレンチサラダ 秋野菜のスープ キャンディチーズ



【ひと口メモ】

朝ごはんを食べよう

(食事の重要性)

クイズです。夜ねている間も体のエネルギーは使っている、○か×か。

正解は○です。

たとえば、脳は、眠っている間も活動しているので、夕ごはんから約12時間後の朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。そんな中で朝ごはんをぬいたまま登校してしまうと、午前中の授業では集中力や記憶力が低下してしまうことになります。

運動をしている場合も同じで、試合の時に大事なプレーに集中できずミスにつながるようになります。

朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせるためには、早起きをして時間に余裕を持ちましょう。そして、パンやおにぎり、めんなど炭水化物を多く含む食品を中心にバランスよく食べて脳を働かせましょう。

令和3年 11月 25日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小・中) 黒豆きなこクリーム
(富小・こども園: きなこ揚げパン) 牛乳
白菜と肉団子のスープ れんこんのごまネーズサラダ
みかん

《今日の丸亀産の食材》
白菜
チンゲン菜 葉ねぎ



(食事と文化)

旬：れんこん

(勤労と感謝)

今日のめあては「旬のれんこんについて知ろう」です。

今日の給食には、「れんこんのごまネーズサラダ」が登場していますね。これには、丸亀市内の農家さんのれんこん畑で昨日収穫されたばかりの新鮮なれんこんを使用しています。れんこんの旬は9、10月ぐらいから冬にかけてです。お店では節ごとに切って売られていますが、水田の泥の中ではこの小さなれんこんがいくつもつながっています。れんこんを水田にうえると、親れんこん、子れんこん、孫れんこんとそれぞれがどんどん伸びて、全長8mぐらいにもなります。そんな、長いれんこんをきれいに泥の中から掘り出すのはとても大変な作業ですが、農家さんが鍬で傷をつけないように一本一本丁寧に掘り起こしてくれました。泥の中での作業は、動きがとりにくく、ふつうの畑で収穫作業をするよりも疲れる作業ですが、皆さんの給食のためにと、とってくれました。

ぜひ、農家さんの思いがこもった「れんこんのごまネーズサラダ」を味わっていただきましょう。