

令和3年 12月 21日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 小いわしのフライ  
チンゲンサイのサラダ ポトフ



【ひとロメモ】

## 旬のかぶについて知ろう

(勤労と感謝)

今日のパトフに入っている白色の野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにはいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、青、黄色などがあります。

ここでクイズです。みなさんが食べているかぶの白い部分は、次の3つのうち、どの部分でしょう。

①葉 ②根 ③実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。

令和3年12月21日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 ポトフ  
キャベツのアーモンドサラダ ココア豆



【ひとメモ】

## キャベツの栄養について知ろう

(健康的な食事のとり方)

今日のねらいは、「キャベツの栄養について知ろう」です。

キャベツの外の葉はビタミンCやカロテンが多くふくまれます。ビタミンCは大きな葉2枚分で1日にとりたい量がとれます。

また、キャベツで特徴的な栄養素といえば、ビタミンUがあります。ビタミンUは別名、キャベジンといわれ、胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があり、胃腸の薬などにも含まれている成分です。

今日は、サラダにキャベツを使っています。ビタミンたっぷりのサラダをしっかり食べましょう。

令和3年 12月 21日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 冬野菜のポトフ

アーモンドいりこ チンゲン菜のサラダ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも チンゲン菜

パセリ かぶ 白菜



【ひと口メモ】

## 旬：かぶ

(勤労と感謝)

今日のめあては、「旬のかぶについて知ろう」です。

今日の冬野菜のポトフに入っている白い色をした野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、青、黄色などがあります。

ここでクイズです。みなさんが食べている、かぶの白い部分は、次の3つの部分のうちどこでしょう。

①葉      ②根      ③実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。