

令和5年 5月 19日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 えんどうごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
キャベツのゆかり和え 春の月菜汁 小魚アーモンド(小・中)



【ひとロメモ】

えんどう豆について知ろう

(食文化)

えんどうは、熟した豆を乾燥した「えんどう豆」と、若いさやごと食べる「さやえんどう」、やわらかい豆を食べる「グリーンピース」の3種類あり、さやえんどうとグリーンピースは野菜の仲間です。

さやから取り出したばかりの生の「むきえんどう」が手に入るのは、1年のうち、この時期だけです。日本では、昔から季節の食べ物を食事に取り入れて楽しむ伝統的な食文化があります。

今日は、丸亀市内でとれたむきえんどうを使って、えんどうごはんにしています。栄養たっぷりのえんどう豆を残さず食べましょう。

令和5年 5月 19日（金） 第二学校給食センター

（献立名） カレーうどん 牛乳 キャベツのアーモンドあえ
小さいわしのフライ



【ひとロメモ】

箸を正しく使おう

（社会性）

今日のめあては「箸を正しく使おう」です。

はしの使いかたは、毎日、毎食の習慣づけが大切です。箸を正しく使うことは、指の使い方、力かげんを身に付けることにもつながります。日本人の手先が器用なのは、箸を使うからだとも言われています。

箸を正しく持ち、今日のカレーうどんのめんを上手にはさんで食べましょう。

令和5年 5月 19日(金) 飯山学校給食センター

【献立名】 えんどうごはん 牛乳
高野豆腐の落としあげ キャベツのゆかりあえ
春の月菜汁 (小・中：小魚アーモンド)

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、葉ねぎ、
グリーンピース、きゅうり、玉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】

丸亀市産のえんどう豆について知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「丸亀市産のえんどう豆について知ろう」です。

えんどう豆は今が旬の野菜で、別名「グリーンピース」とも呼ばれます。皮がついたまま食べる「キヌサヤ」や「スナップエンドウ」などもえんどう豆の仲間です。

小さくて丸い形がかわいらしいえんどう豆には、ミネラルやビタミン類が多くあり、疲れをとる働きがあります。小さなえんどう豆ですが、栄養たっぷりです。

今日のえんどう豆は丸亀市で育てられたものです。農家の方がえんどう豆を1粒1粒でいねいにさやから取り出して給食のために持って来てくれました。

えんどう豆の生産者の方々に感謝していただきましょう。