

令和5年 6月 12日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 大豆と小煮干しのから揚げ
昆布和え ジャがいもと厚揚げの煮物



【ひとロメモ】

大豆の栄養について知ろう

(心身の健康)

大豆はある栄養が多く含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

①畑の肉 ②海のミルク ③森のバター

答えは①の畑の肉です。

大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や筋肉を作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔、日本人は、肉をあまり食べなかつたので、大豆は体をつくる上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆やみそやしょうゆなどの調味料も作られていて、私たちの食事には欠かせない食べ物のひとつです。

大豆と小煮干しのから揚げを残さず食べましょう。

令和5年 6月 12日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース
キャベツとちりめんのごまあえ 玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

季節にまつわる食べ物について知ろう

(食文化)

雨がたくさん降る時期を「つゆ」といいます。つゆを漢字で書くときに、この時期が旬のあるたべものを使って表現します。さて、その食べ物とは何でしょうか？

①梅 ②芋 ③豆 (・・・5秒まつ・・・)

答えは①梅です。梅と雨という漢字2文字で「梅雨」と読みます。この時期は梅の実が大きく実り収穫される時期でお店にも並んでいますね。

今日は「鶏肉の梅ソース」に梅が入っています。梅の酸味を味わいながら食べてみてください。

令和5年 6月 12日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

じゃがいもと厚揚げの煮物 昆布あえ
かえりと大豆のからあげ

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、きゅうり、
じゃがいも、玉ねぎ



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「じゃがいもの調理について知ろう」です。

今日の給食は、旬のじゃがいもを使った「じゃがいもと厚揚げの煮物」です。

では、ここでクイズです。じゃがいもの芽には毒があるというのは本当でしょうか。うそでしょうか。(・・・5秒まつ・・・)

答えは、本当です。

じゃがいもの芽には、ソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもの皮は日に当たると緑色になりますが、その緑色になった皮にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためなのですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいを起こしたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。