

令和5年 11月 14日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン メープルジャム(小・中) 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 みかん



【ひとロメモ】

かぶの栄養について知ろう

(心身の健康)

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、葉の部分を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。細かく刻んで漬物にしたり、汁物に入れるとおいしく食べられます。

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5年 11月 14日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン メープルジャム 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 みかん



【ひとロメモ】

みかんを味わおう

(食品を選択する能力)

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、手で簡単に皮がむけて食べやすいくだものです。

みかんは冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。10月から「極早生」、「早生」、11月頃に「中生」、12月ごろから「晩生」と収穫できる時期が違っており、太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっていきます。

みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。

【献立名】 さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム)
牛乳 かぶとさつまいものクリームシチュー
ひじきとツナのサラダ みかん

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、きゅうり、小松菜、
パセリ



【ひと口メモ】

旬のかぶとさつまいもについて知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「旬のかぶとさつまいもについて知ろう」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。

「さつまいも」などのいも類は、エネルギーのもとになるため「6つの基礎食品群」では、米やパンと同じ炭水化物の多いグループの第5群に分類されます。とはいえ、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜がわり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましよう。

今日のシチューは、かぶとさつまいもをふんだんに使っています。しっかり食べて、栄養をとりましよう。