

令和5年 11月 29日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 根菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ  
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## 根菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる野菜のことです。では、クイズです。今日の給食には、その根菜がいくつ使われているでしょう。

① 1個    ② 2個    ③ 3個

正解は、③の3個です。

今日の給食では、にんじん、れんこん、ごぼうが根菜の仲間、カレーや海藻サラダに使われています。根菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。他にも、大根、じゃがいも、さつまいもなどが根菜の仲間になります。

また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんでおいしくいただきましょう。

令和5年 11月 29日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 根菜カレーライス 牛乳 じゃこの鉄骨サラダ  
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## 根菜を知ろう

(感謝の心)

根菜は「根」と書くだけに、「植物の根」を食べる野菜と思われがちですが、土の中に育つ茎や葉の部分も食べる野菜も含まれます。

根菜の旬は秋から冬にかけてであることが多いです。根菜は、昔から体を温めてくれるといわれ、これから寒くなる季節にぴったりの食べ物です。

今日は、根菜たっぷりカレーを作りました。にんじんにはカロテン(ビタミンA)、じゃがいもやれんこんにはビタミンCが多いです。たまねぎやにんにく、ごぼうは味に甘味や深みを増します。またどの根菜にも食物繊維がたっぷりです。

令和5年 11月 29日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】根菜カレーライス 牛乳  
海藻サラダ  
キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》  
さつまいも、にんにく、キャベツ



【ひと口メモ】

## キウイフルーツについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「キウイフルーツについて知ろう」です。

キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることからこのような名前がつけられました。

キウイフルーツの国内流通量は、5月から9月の暑い時期は、輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては国産のキウイの割合も増えます。

そのなかでも香川県では、全国に先駆け、今から約40年前からキウイフルーツの試験研究を始め、新しい品種を開発し、生産に力を入れています。その品種には「さぬきゴールド」「さぬきエンジェルスイート」「さぬきキウイっこ」があります。

また、キウイフルーツにはビタミンCがレモンやいちごよりも多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。香川県でとれたキウイフルーツを食べてビタミンCをしっかりとりましょう。