

令和5年 12月 18日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ  
かぶと白菜のレモン和え 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

## かぶの栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のかぶと白菜のレモン和えには、かぶの根の部分と葉の部分の両方を使っています。かぶの根だけでなく、葉を使うことで、色どりがよくなり、おいしそうな仕上がりになります。

実は、かぶの葉には、ビタミンC、ビタミンB、カロテン、カルシウムなどが、根の部分より多く入っています。

また、かぶの葉はやわらかく、くせも少ないので、様々な料理にむいています。今日の給食のような和え物や、フライパンでごまやちりめんと一緒に炒めて、ふりかけにすることもできます。また、春の七草のひとつでもあるかぶは、昔から正月明けに食べる七草がゆにも使われてきました。

根の部分も葉の部分も丸ごと食べられるかぶを味わっていただきましょう。

令和5年 12月 18日(月) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 さばの香味焼き  
小松菜のごまドレッシングあえ 寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

## 給食の米、おいでまいを味わおう

(感謝の心)

「おいでまい」は、今から10年前の平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。

「おいでまい」は、粒ぞろいがよく、炊きあがりのつや、白さが特長で、どんなおかずにもあいます。

全国の「米の食味ランキング」では、これまで5回、最高賞を受賞しています。

よくかんで味わっていただきましょう。

【献立名】五目ごはん

牛乳 ししやものごまあげ

かぶと白菜のレモンあえ 豆腐のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

かぶ、かぶの葉、  
白菜

【ひとロメモ】

## 口中調味と旬のかぶについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「口中調味と旬のかぶについて知ろう」です。

みなさんは、「口中調味」という言葉を知っていますか？口中調味とは、米飯とおかず類を交互に食べ、口の中でゆっくり混ぜ合わせて味わうことです。かむ回数も増えて、早く満腹感を感じられ、食べすぎや塩分・脂質の摂りすぎを防ぐことも期待できます。意識して食べてみましょう。

また、今日の「かぶと白菜のレモンあえ」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      (5秒まつ)

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。