

令和6年 2月 27日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き
マカロニサラダ レタスのスープ



【ひとロメモ】

香川県の地場産物レタスを味わおう

(食文化)

今日の給食のスープには、香川県でとれたレタスを使っています。

香川県では、なたね油かすや、米ぬかなどの天然の素材から作られた特別な肥料を使って、農薬の使用回数を極力少なくした方法で栽培される「らりるれレタス」という品種や、ミネラル成分が多い土から作られた「ミネラルレタス」があり、11月から3月の長い期間、おいしく食べることができます。

香川県のレタスは甘くて歯ごたえが良いのでスープの他にも、サラダや、酢味噌であえた香川県の郷土料理「ちしゃもみ」にしてもおいしいです。

今日も香川県のおいしいレタスを味わって食べましょう。

令和6年 2月 27日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ビーフシチュー
キャベツのアーモンドサラダ いちご 【小中】プロセスチーズ



【ひとロメモ】

いちごの栄養とおいしい食べ方について知ろう

(食品を選択する能力)

いちごにはビタミンCが多く含まれていて、10粒ほど食べれば1日に必要なビタミンCがとれます。

ビタミンCは、心臓や血管を丈夫にするとともにウイルスに対する抵抗力を高めて病気にかかりにくくする働きがあります。

いちごは冬から春にかけて旬のくだものです。香川県でとれた旬のいちごを食べてビタミンCをしっかりととりましょう。

令和6年 2月 27日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン 牛乳

じゃがいものチーズ焼き

マカロニサラダ レタスのスープ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、レタス、

セロリ、パセリ



【ひとロメモ】

香川県産のレタスについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「香川県産のレタスについて知ろう」です。

日本全国で栽培が行われており、季節によって産地が変わります。春と秋には茨城県産が多く出回り、夏は長野県などの高冷地で栽培されたレタスが多く流通しています。冬には暖かい気候の香川県産などが多くなります。香川県では、1991年頃に、天然由来を中心とした専用肥料と農薬を少なくして栽培する「らりるれ レタス」が誕生しました。

シャキシャキとした歯触りが美味しいレタスは、約95%が水分でそれほど栄養価は高くありませんが、ビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。サラダで生食にするイメージが強いですが、加熱しても美味しく食べることができます。

今日のスープに入っているレタスは、丸亀市の農家さんが大切に育ててくれたものです。味わって、残さずいただきましょう。