

令和6年 4月 23日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 アスパラガスのクリームシチュー
小えびの唐揚げ ひじきとツナのサラダ



【ひとロメモ】

アスパラガスについて知ろう

(食文化)

今日のクリームシチューには、今が旬でおいしいアスパラガスが入っていますね。そこで、アスパラガスについてクイズをします。アスパラガスは、植物のどの部分を食べているでしょう。

- ① 茎の部分 ② 葉の部分 ③ 根っこの部分
(5秒待つ)

クイズの答えは、①の茎の部分です。アスパラガスは、春から夏にかけてがおいしい時期で、たくさん採れます。冬の間土の中で栄養を蓄えており、春になると土から茎が出てきて、1日に4~6センチくらい伸びる、パワーのある野菜です。アスパラガスには、アスパラギン酸という私たちの体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。アスパラガスから発見されたので、この名前が付けられたそうです。

今日のアスパラガスは香川県でとれました。アスパラガスが入ったクリームシチューを味わいましょう。

令和6年 4月 23日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮
元気サラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

成長期に必要な栄養を知ろう

(食事の重要性)

新年度になり、身体計測が行われていますね。1年前にくらべて身長がぐんと伸びたり、筋肉がついて体が大きくなったりした人もいると思います。急激な成長に伴い血液の量が増え、体が一生懸命血液を作っても追いつかず貧血になることがあります。

貧血になると、めまいや息切れ、頭が痛くなるなどの症状があらわれます。

さて、今日の給食の「うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮」に入っている、「あさり」と「うずら卵」は血をつくるもとの鉄分が多いたべものです。成長期のみなさんにとってほしい食品です。しっかりよくかんで食べましょう。

令和6年 4月 23日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

アスパラガスのクリームシチュー

ひじきとツナのサラダ 小えびのからあげ

《今日の丸亀産の食材》
アスパラガス、パセリ、キャベツ



【ひとロメモ】

旬のアスパラガスについて知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬のアスパラガスについて知ろう」です。

植物のからだは、根・茎・葉からできています。では、アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか。

①根 ②茎 ③葉

(5秒まつ)

答えは②の茎です。

細かく言うと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割は退化しているそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。

今日は、アスパラガスを食べやすく切ってシチューに入れています。味わっていただきましょう。